



## Голова, сердце и тело помогают



Следующие рекомендации задуманы в качестве поддержки и побуждения, их всегда можно индивидуально приспособить и видоизменить.

Во времена, когда много перенапряжения и страха, или когда вдруг все внезапно становится чужим и непривычным, иногда трудно чувствовать себя спокойно и безопасно.

Наша голова, сердце и тело при этом тесно связаны друг с другом и обоюдно влияют друг на друга.

Некоторые люди ощущают прежде всего своим телом, что им нехорошо, другие же замечают, что скорее меняются их мысли и чувства.

И, соответственно, помощь в таких случаях разная: некоторые люди могут особенно хорошо пользоваться своим телом, чтобы почувствовать себя лучше, другие же скорее своими мыслями или чувствами. Здорово при этом, что все возможности хорошо действуют, и так каждый человек, взрослый он или ребенок, может попробовать, что ему помогает, и пользоваться этим.

Поэтому на этой страничке ты найдешь совершенно разные упражнения, которые помогут тебе ближе подобраться к тому, что называется **в порядке**. При этом важно сначала разобраться в том, что сейчас происходит. Потому что иногда нам нужно зарядиться энергией, чтобы чувствовать себя лучше, а иногда все наоборот, и мы почти «взрываемся» от давления, которое куда-то должно вылиться.

Итак, делай всегда три шага, если ты себя нехорошо чувствуешь:

1. Спроси себя с помощью таблицы со смайликами: „Что именно сейчас со мной происходит?“, „Как я сейчас себя чувствую?“
2. Найди мини-упражнения, которые относятся к подходящему смайлику.
3. Испробуй одно мини-упражнение, которое тебе поможет, из состояния **печальный обессиленный, возбужденный** или **рассерженный** вернуться ближе к состоянию **в порядке** и понаблюдай, как меняются твои ощущения.

 1 <b>Печальный</b>	 2 <b>Обессиленный</b>	 3 <b>В порядке</b>	 4 <b>Возбужденный</b>	 5 <b>Рассерженный</b>
<p>Быть <b>печальным</b> означает, что ты в плохом настроении или грустный, нелюдимый, нет желания ни к чему, или даже ничто тебя не радует.</p>	<p><b>Обессиленный</b> означает, что ты чувствуешь себя истощенным или уставшим, не можешь себя заставить ничего делать или же на чем-то сконцентрироваться. Нет энергии и желания деятельности; тело кажется тяжелым.</p>	<p>Если все <b>в порядке</b>, то ты чувствуешь голову, сердце и тело. Тогда ты спокоен, расслаблен, миролюбив, может быть, внимателен, любознателен, доволен, счастлив, или в безопасности и рад, что о тебе позаботились.</p>	<p>Когда ты <b>возбужден</b>, тебе трудно выдержать то состояние, в котором ты находишься. Ты чувствуешь себя слишком, даже чересчур оживленным.</p> <p>Иногда наряду с беспокойством возникает страх и «навязчивые мысли», которые не пропадают или не выходят из головы</p>	<p>Быть <b>рассерженным</b> – часто связано со злостью, а также иногда возникает, когда внезапно все становится чужим и другим. Может быть, ты чувствуешь себя так, как будто бы ты сейчас «взорвешься» и «выйдешь из себя».</p> <p>Может быть, тебя сейчас все раздражает, даже приводит в бешенство, или ты напуган и очень чувствителен.</p>

Мини-упражнение	Для чего?	Выполнение
<p>Проверка того, что случилось</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Положи одну руку на живот и одну на сердце.</li> <li>– Понаблюдай, как твое дыхание движет твоё тело.</li> <li>– Спроси себя сам: «Сейчас все <b>в порядке</b>? Или я <b>печальный</b>, <b>обессиленный</b>, <b>возбужденный</b> или <b>рассерженный</b>?»</li> <li>– Выполни другое мини-упражнение, которое подходит или же когда-то помогло.</li> </ul>

Мини-упражнение	Для чего?	Выполнение
Дыхание в чрезвычайной ситуации		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дыши носом и считай при этом до 4-х.</li> <li>– Задержи ненадолго дыхание.</li> <li>– Выдохни через рот губами трубочкой, как будто ты хочешь загасить свечи на торте, подаренном ко дню рождения, считай при этом до 6-ти.</li> <li>– Почувствуй разницу и повтори упражнение, если хочешь.</li> </ul>
Гимнастика - медицина		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Положи одну руку на грудь, другую на живот.</li> <li>– Вдохни через нос так глубоко, чтобы рука на груди и животе сдвинулась.</li> <li>– Выдохни воздух с силой через рот.</li> <li>– Повтори этот шаг три раза.</li> <li>– Напряги все мышцы твоего тела снизу вверх (ступни, ноги, попу, живот, спину, руки, кисти рук, плечи, затылок, лицо), пока все тело не будет напряжено. Если мышцы согреются или начнется небольшое жжение, выдержи еще 3 секунды!</li> <li>– Расслабь все мышцы и потряси руками и ногами, если хочешь. Почувствуй, как мышцы слегка покалывает, при этом из них уходит напряжение или слабость.</li> <li>– Под конец потянись с удовольствием так долго, как ты только можешь, сначала одну половину тела, затем другую, от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.</li> </ul>
Выдавливать чувства		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Узнай чувство, которое сейчас занимает очень много места, и представь, что ты положил его в свою ладонь.</li> <li>– Нажми большим пальцем другой руки на чувство на ладони или помассируй круговыми движениями, пока оно не пройдет или станет слабее.</li> </ul>

Жужжать



- Положи одну руку на живот, другую на сердце.
- Глубоко вдохни и мысленно пошли свое дыхание в обе руки.
- Выдыхая, тихонько жужжи и чувствуй вибрацию.
- Если ты сейчас не один и поэтому не хочешь жужжать, просто представь, что ты жужжишь. Это тоже работает.

Утешать чувства



- Узнай то чувство, о котором нужно позаботиться, и положи его в твоём представлении в одну из твоих рук.
- Ты можешь положить ту руку, которая держит чувство, прямо на свое сердце, или держи ее нежно на уровне сердца перед грудью.
- Представь себе, как твое сердце набирается сил при каждом вдохе, и при каждом выдохе начинает светиться.
- Представь, как твое сердце сияет и согревает своим теплом твое чувство в руке.
- Понаблюдай, как чувство расслабляется, успокаивается и дает себя утешить.

Держаться за руки



- Узнай тяжелое или беспокойное чувство и почувствуй, в какой руке оно ощущается сильнее.
- Положи эту руку вместе с чувством в другую руку.
- Испробуй, что благотворно действует на тебя и твое чувство.
- Может быть, вторая рука должна просто держать первую?
- Нажать на нее, затормозить, ограничить, погладить, согреть или успокоить? Какие у тебя есть еще идеи?

Музыка



- Для этого упражнения нужна подготовка:
- Подумай, когда ты себя хорошо чувствуешь, какая песня или музыка на тебя благотворно действует. Какая песня тебя утешает, какая успокаивает или дарит тебе энергию. Какая музыка попадает в тон, если ты обижен или тебе все не нравится? Составь разные списки композиций и прослушивай их, когда тебе будет нужно. Может быть, ты найдешь несколько песен, но и одной может хватить.

Ряд животных



- Сконцентрируйся на следующих мыслях и помоги голове, сердцу и телу успокоиться. Сначала найди животное на –А, потом на –Б, потом на –В (аист, бобер, волк) и концентрируйся только на одном животном. Если хочешь, можешь играть с кем-то другим. Другой вариант такой: считай в мыслях или же с кем-то другим по очереди столько животных одной группы, сколько тебе придет в голову: животные с мехом, животные в лесу, животные в перьях или в джунглях, или в воде...

Обними самого себя



- Скрести свои руки перед грудью, положи ладони на предплечья и обними себя сам.
- Испробуй, какой вид объятий действует на тебя благотворно, мягкое или более крепкое? С поглаживанием или похлопыванием по рукам?
- Подбодри себя сам. Какое предложение сейчас помогает? Может быть: «Глубоко вздохнуть, тогда станет легче», или «Сейчас станет легче»?

Летать



- Ляг на живот и вытяни свои руки и ноги.
- Напряги ноги и попу и прижми бедра к полу. Попытайся поднять сначала свои руки, а потом и ноги от пола. Смотри перед собой на пол, при этом держи свой затылок расслабленным.
- При этом не забывай дышать!
- Представь на минуту, что ты летишь над землей и смотришь с высоты вниз. Если хочешь, можешь закрыть глаза.
- Держи 10 секунд ноги, попу, спину, руки и ноги в напряжении, пока они не согреются.
- Положи руки, ноги и свою голову на пол, расслабь все мышцы и наслаждайся чувством в твоём теле.

Прыжки иксом



- Подпрыгни с силой в воздух и приземлись с широко расставленными ногами и расставленными и поднятыми вверх руками, как буква Икс.
- Подпрыгни снова и приземлись на сдвинутые ноги и руки вдоль тела, как римская цифра I.
- Прыгни опять иксом, потом римской единицей и т.д.

Прояснить мысли в голове



- Когда твоё тело ослабло, или в твоей голове бродят слабые, туманные мысли, положи обе руки себе на голову и прижми кончики пальцев к коже головы.
- Массируй, активируй и расслабляй свою кожу вокруг головы, до лба, на висках и до затылка.
- Найди туманные мысли кончиками своих пальцев и испробуй, какое движение, какое давление, какой темп приведут к тому, что мысли пропадут и в голове прояснится.

*Вказівка щодо графіки: Розроблено 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon*

Контакт: детский фонд АЕТАС  
Дантештрассе 29  
80637 Мюнхен  
[www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Эл. адрес: [beratung@aetas-kinderstiftung.de](mailto:beratung@aetas-kinderstiftung.de)  
Тел.: 089-997 40 90 21  
Пон. – четв. с 9:00 – 16:00  
Пят. с 9:00 – 13:00

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert

**Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales**



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**  
[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**