



## ДОПОМОГА ГОЛОВІ, СЕРЦЮ І ТІЛУ



Наступні рекомендації задумані для підтримки та стимулювання і їх завжди можна індивідуально допасувати і змінювати.

У часи великого напруження та страху, або коли все зненацька стає чужим та незвичним, може бути важко почуватися спокійно та у безпеці.

Наші голова, серці і тіло при цьому щільно пов'язані одне з одним і впливають одне на одного.

Деякі люди у першу чергу відчують у своєму тілі, що їм щось не дуже добре, інші скоріше помічають, як змінюються їхні думки або почуття.

Те саме стосується того, що тоді може допомогти: Деякі люди можуть особливо добре використовувати своє тіло, щоб покращити своє самопочуття, а інші скоріше використовують думки або почуття. Добра річ полягає у наступному: усі можливості однаково добре працюють і кожна людина, мала чи велика, може спробувати, що наразі допомагає, та використовувати це.

Отже, на цьому аркуші ти знайдеш дуже різні вправи, які допомагають знову наблизитися до стану **у порядку**. Для цього важливо спочатку виявити, що наразі відбувається. Хоча іноді ми мусимо заряджатися енергією, щоб знову почуватися краще, інколи вона дає протилежний результат і ми майже «розриваємося» від тиску, який кудись треба випустити.

Отже, завжди виконуй три кроки, коли відчуваєш себе недобре:

1. Запитай себе за допомогою таблиці зі смайликами: «Що коїться зі мною зараз?», «Як у мене зараз справи?»
2. Знайди мінівправи, які належать до відповідного смайлика.
3. Спробуй зробити мінівправу, яка тобі допомагає повернутися зі стану **похмурий (похмура), безсилий (безсила), збуджений (збуджена)** або **роздратований (роздратована)** ближче до стану **у порядку**, і прослідкуй, як змінюються твої почуття.

 1	 2	 3	 4	 5
<b>Похмурий (похмура)</b>	<b>Безсилий (безсила)</b>	<b>У порядку</b>	<b>Збуджений (збуджена)</b>	<b>Роздратований (роздратована)</b>
<b>Похмурий (похмура)</b> означає, що ти відчуваєш пригнічення або сум, похмурість, нічого не хочеться або нічого не радує.	<b>Безсилий (безсила)</b> означає, що ти відчуваєш виснаження або стомлення, не можеш зібратися із силами або не можеш сконцентрувати ся. Не має енергії або бажання займатися чимось; у тілі відчувається важкість.	Коли все <b>у порядку</b> , ти відчуваєш голову, серце і тіло. Тоді відчуваєш спокій, розслаблення, заспокоєння, мабуть уважність, цікавість, задоволення, радість або надійність і добрий захист.	<b>Збуджений (збуджена)</b> означає, що тобі важко залишатися у тому стані, у якому ти знаходишся зараз. Ти відчуваєш накручення, можливо, що все занадто. Інколи поряд із неспокоєм виникають злість і «погані думки», які не дають заспокоїтися або просто не йдуть з голови.	<b>Роздратований (роздратована)</b> це стан, який часто є пов'язаним зі злістю, але він також може виникати, коли все раптом стає чуже і не таке, як завжди. Можливо, ти відчуваєш, що можеш «лопнути» або «зі шкіри вистрибнути». Можливо, зараз тебе все дратує чи навіть викликає лють або ти лякаєшся всього і маєш зовелику вразливість.

Мінівправа	Для чого?	Виконання
Що відбувається? – Перевірка	    	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поклади одну руку на живіт, а іншу на серце.</li> <li>- Слідкуй за тим, як дихання змушує тіло рухатися.</li> <li>- Запитай себе: «Чи все наразі у порядку? Чи я <b>похмурий (похмура)</b>, <b>безсилий (безсила)</b>, <b>збуджений (збуджена)</b> або <b>роздратований (роздратована)</b>?»</li> <li>- Долучи ще одну мінівправу, яка підходить або вже тобі допомогла</li> </ul>

Мінівправа	Для чого?	Виконання
Дихання в екстремальній ситуації		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вдихай крізь ніс і рахуй при цьому до 4.</li> <li>- Коротко затримай дихання.</li> <li>- Видихай контрольовано крізь рот, ніби намагаєшся задути зі складеними губами якомога більше свічок на торті, рахуючи при цьому до 6.</li> <li>- Відчуй різницю і повтори вправу, якщо хочеш.</li> </ul>
Лікувальна гімнастика		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поклади одну руку на груди, а іншу на живіт.</li> <li>- Вдихни крізь ніс так глибоко, щоб рука на грудях, а також рука на животі зрушили з місця. Потім із силою видихни крізь рота. Повтори це три рази.</li> <li>- Напруж знизу догори усі м'язи у тілі (стопи, ноги, попу, живіт, спину, руки, кисті, плечі, потилицю, обличчя), поки не напружиш усе тіло. Коли м'язи стануть теплими або почнуть злегка пекти, затримай це положення ще на 3 секунди!</li> <li>- Розслаб усі м'язи і потряси руками і ногами, якщо хочеш. Відчуй, як м'язи злегка поколює під час напруження або як безсилість з них утікає.</li> <li>- Насамкінець із задоволенням потягнися скільки зможеш, спочатку однією половиною тіла, а потім іншою, від пальців на ногах до кінчиків пальців на руках.</li> </ul>
Притиснення почуттів		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розпізнай почуття, яке наразі займає забагато місця, і в уяві поклади його на долонь.</li> <li>- Притисни великим пальцем іншої руки це почуття до долоні або масажуй його по колу, поки воно не розчиниться або не послабне</li> </ul>

## Дзижчання



- Поклади одну руку на живіт, а іншу на серце.
- Глибоко вдихни і відправ дихання у думках в обидві кисті.
- Під час видихання тихенько дзижчи і відчувай вібрацію.
- Якщо наразі поруч є люди і ти не хочеш дзижчати, просто уяви собі дзижчання. Це також працює.

## Утішання почуття



- Розпізнай почуття, яке потрібно втішити, і в уяві поклади його на одну долонь.
- Тепер можна покласти руку, у якій знаходиться почуття, собі прямо на серце або легко тримати її на рівні серця перед груддю.
- Уяви, як серце під час кожного вдихання набирає силу, а під час кожного видихання полегшується.
- Нехай в уяві серце світиться променями: втішай цими променями почуття у руці.
- Спостерігай, як почуття розслаблюється, розчиняється або утішається.

## Тримання рук



- Розпізнай важке або неспокійне почуття і перевір, у якій руці воно відчувається чіткіше.
- Поклади цю руку разом із почуттям у другу руку.
- Спробуй, що робить почуттю та тобі добре. Чи потрібно просто тримати першу руку другою? Можливо її треба стискати, стримувати, обмежувати, гладити, зігрівати чи заспокоювати? Що тобі ще подобається?

## Музика



- Для цієї вправи потрібно дещо підготуватися: поміркуй, коли тобі зараз добре, яка пісня або музика тобі зазвичай робить добре. Яка пісня втішає, яка дає спокій або відчуття енергії? Яка музика є придатною, коли ти відчуваєш незадоволення або тобі все здається дурним? Зроби різні плейлисти та слухай їх, коли буде потрібно. Можливо ти знайдеш декілька пісень, але однієї може бути достатньо.

Послідовність тварин



- Зосередься на наступній розумовій грі і з її допомогою дай голові, серцю і тілу заспокоїтись. Для цього спочатку знайди тварину на А, потім на Б, В тощо ... (антилопа, баран, ведмідь, ..., ящерка) і зосередься при цьому на поточній тварині. Якщо хочеш, можеш грати по черзі з іншою людиною. Інший варіант: Перерахуй у думках або разом з іншою людиною якомога більше тварин у групі, яких пригадаєш: тварини із шерстю, тварини у лісі, тварини з пір'ям, тварини у джунглях або у воді,...

Самообійми



- Перехрести руки перед грудьми, поклади долоні на плечі і добре себе обійми.  
- Спробуй, який тип обіймів тобі зараз робить добре: м'які чи потужні? З прогладжуванням або постукуванням рук?  
- Говори до себе, підбадьорюючи себе. Який набір тобі наразі допомагає? Можливо, «глибоке дихання, а потім полегшення» або «незабаром все покращиться»?

Політ



- Ляж на живіт і дуже повільно простягни ноги і руки до кінця.  
- Напруж живіт і попу і притисни стегна до землі. Спочатку спробуй відірвати від землі руки, а потім, якщо можеш, і ноги. Спрямовуй погляд перед собою на підлогу, щоб потилиця розслабилась.  
- Не забувай при цьому весь час дихати!  
- На хвилинку уяви, що летиш над світом і дивишся здалеку згори на себе. Якщо хочеш, можеш затулити очі.  
- По 10 секунд тримай живіт попу, руки, спину і ноги напруженими, поки вони не стануть теплими.  
- Поклади руки, ноги і голову, розслаб усі м'язи і насолоджуйся відчуттям у тілі.

### Стрибки літерою Х



- Із силою підстрибни у повітря і приземлися із широко розставленими ногами і навкис піднятими руками, ніби літера Х.
- Одразу ж підстрибни знову і цього разу приземлися з ногами разом і руками притисненими по боках, ніби літера І.
- Стрибай у літеру Х і знову у літеру І і так далі.

### Очищення голови



- Якщо тіло відчувається безсилим або голова містить безсилі, туманні думки, поклади обидві руки на голову і постав кінчики пальців на шкіру голови.
- Масажуй, активуй і розслаблюй шкіру голови всюди, аж до лоба, скронь і потилиці.
- Пошукай туманні думки кінчиками пальців і спробуй знайти рухи, тиск і темп, які призводять до початку розслаблення і прояснення у голові.

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

### Контакт

AETAS Kinderstiftung  
Dantestr. 29  
80637 München  
[www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Ел. пошта: [beratung@aetas-kinderstiftung.de](mailto:beratung@aetas-kinderstiftung.de)  
Телефон: 089-997 40 90 21  
понеділок – четвер 09:00-16:00  
п'ятниця 09:00-13:00

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

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**