

#ЗАЛІЗНЕ_ЗДОРОВ'Я



МІНІСТЕРСТВО З ПИТАНЬ
СТРАТЕГІЧНИХ ГАЛУЗЕЙ
ПРОМИСЛОВОСТІ
УКРАЇНИ

juniorS



ДЛЯ_ДУШІ

Для тих, хто може перебороти тривожність в укритті, пропонуємо скористатися нашими професійними порадами, щоб тримати свої емоції в нормі, а себе – в доброму гуморі.





«ДИХАННЯ 4-7-8»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: техніка для самозаспокоєння під час стресу

Правила гри: завдання виконується індивідуально: помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи). Вдихніть через ніс протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 7 секунд. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Рекомендації до гри: з часом, вчитель може дати завдання збільшувати час затримки та видиху, але з розумом.





«ГРИМАСИ»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: зняття емоційної напруги та втоми, зняття напруженості симпатичної системи

Правила гри: завдання виконується індивідуально. Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук.

Рекомендації до гри: не бажано виконувати під час сильного стресу, спочатку необхідно провести техніки дихання для заспокоєння.

«КОНДИЦІОНЕР»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: виконується під час стресу, для вирівнювання дихання



Правила гри: вправа виконується індивідуальною. Дитини пропонується подути на великий палець руки. А після уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих.

Рекомендації до гри: щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.





«ОЧІ В РІЗНІ БОКИ»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: ця вправа залучатиме «блукаючий нерв», аби ми розслабилися

Правила гри: рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді – знову прямо.

Рекомендації до гри: дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.

«КОРІНЕЦЬ ЯЗИКА»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: корінець язика пов'язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння

Правила гри: висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім – стіни і підлогу. А ще імітуйте полоскання горла.

Рекомендації до гри: для більш сильного ефекту можна виконувати перед дзеркалом, чи максимально наодинці з собою, без сторонніх очей.





«Я – ОКЕАН»

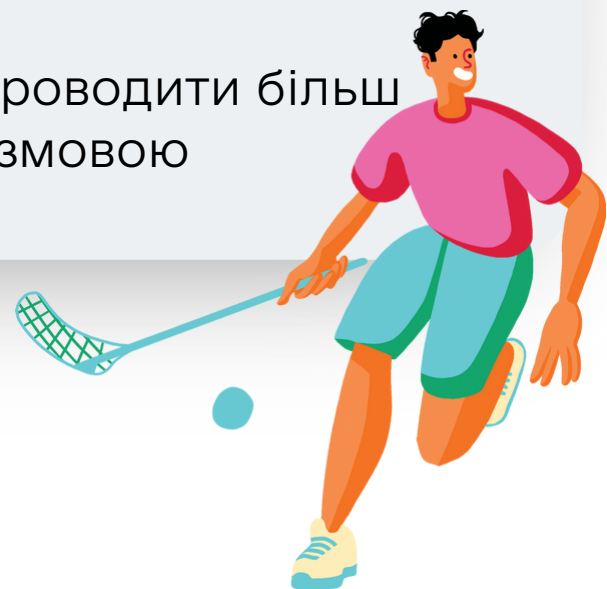
Площа: мала

Кількість: від 1 до 20 дітей

Для чого: робота з самооцінкою та внутрішньою наповненістю

Правила гри: уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами – сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку. Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.

Рекомендації до гри: бажано проводити більш тихим голосом, з повільною розмовою з дітьми.





«МОЄ»

Площа: мала

Кількість: від 1 до 20 дітей

Для чого: створення емоційної близькості та підвищення внутрішньої сили та впевненості

Правила гри: ми робимо вдих зі словами «моє», а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо «не моє».

Рекомендації до гри: ведучий може додавати на команду моє, такі слова «Спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир – моє», а не моє – будь-яке напруження, те, що зараз налякало, чи тривожить в цю хвилину.



«ДИХАННЯ В ЧОВНИК»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: вирівнювання дихання, заспокоєння під час стресу

Правила гри: у той момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори, кладіть руку на живіт. Друга рука – човником згорнута біля рота. Робите видих, дуєте в долоньку й опускаєте до грудної клітки. Робите вдих і піднімаєте руку. І так кілька разів.

Рекомендації до гри: якщо учасник не може вирівняти дихання, покажіть йому декілька разів приклад. Також можете покласти руки на плечі учаснику, що також допоможе поступово вирівняти дихання та повернутись до вправи.





«РУХАЙ СТІНУ»

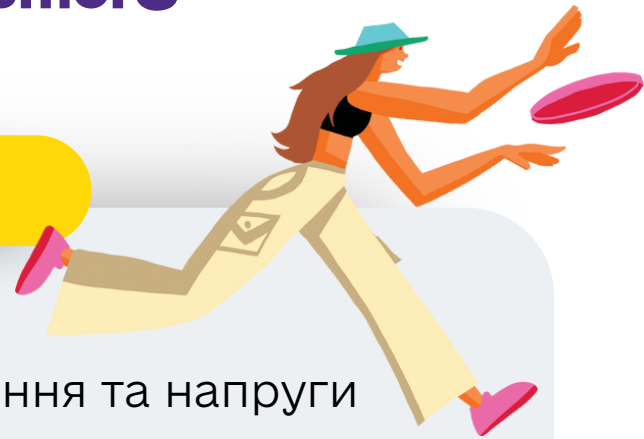
Площа: мала

Кількість: від 1 до 20 дітей

Для чого: зняття злості, роздратування та напруги

Правила гри: учасники стають біля стіни, опершись на неї руками, намагаються цю стіну «здвинути».

Рекомендації до гри: під час завдання можна додати голос і ричати або крикнути.



«ХТО Я»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: зняття сильного емоційного збудження чи напруги, повернення до реальності

Правила гри: попросіть дитину подивитись на свої долоні. Завдання тримати погляд на долонях і далі відповідати на питання вчителя. Поставте дитині прості питання: Як тебе звати? Який сьогодні день? Твій улюблений колір? В якому класі навчаєшся?

Рекомендації до гри: намагається максимально переключити увагу дитини на тіло та те, де вона зараз. Також додатково можна дати дитині дзеркало, щоб вона сама подивилась в нього і також в цей момент ставте запитання.





«Я Є»

Площа: мала

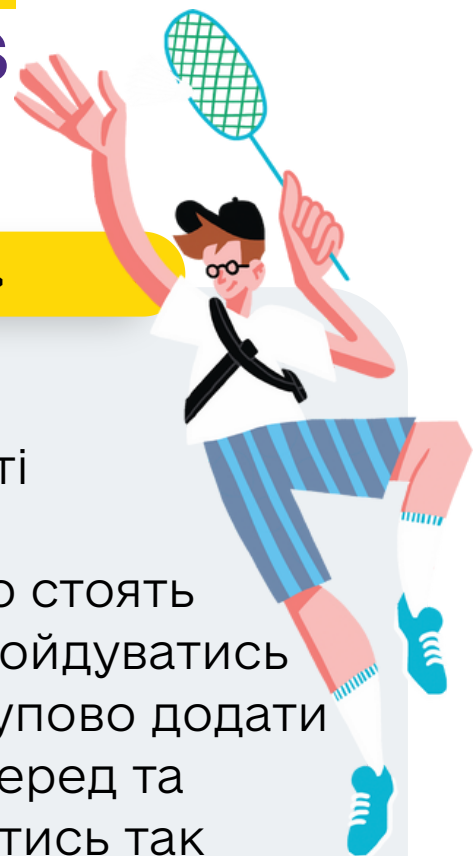
Кількість: індивідуально

Для чого: повернути стан опори та впевненості, знизити емоційну напругу

Правила гри: під час ступору чи початку істерики даємо дитині таке завдання: інтенсивно терти та масажувати долоні дитини один об одну, а далі розтираємо руки до ліктів. Наступним завданням може бути таке, поклади праву долонь на ліве плече, а ліву долоню – на праве. Таким чином, дитина обіймає себе. Після цього, вчитель може додати завдання: «Проговори своє ім'я, скільки тобі років». Можна завдання повторювати кілька разів.

Рекомендації до гри: після всіх завдань багато відпустити руки та максимально струсити їх вниз, так само струсити ноги.





«ГОЙДАЛКА»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: зниження рівня тривожності

Правила гри: стати рівно, стопи міцно стоять підлозі. Спина рівна. Потихеньку розгойдуватись з п'яток на пальці ніг, при цьому поступово додати рухи руками. Руки вільно «летять» вперед та опускаються вниз і назад. Розгойдуватись так можна кілька хвилин. Наступне завдання: ноги міцно стоять на підлозі, потихеньку починати пружинити в колінах, м'яко ледве присідаючи, а руки розгойдуються, перетинаються/перехрещуються перед собою і далі намагаємось дістати долонями до ключиць, і опускаємо руки вниз і знов ввверх, вперед, перехрестити і доторкнутись до ключиць. Так само робити вправу кілька хвилин, а краще виконувати їх по черзі.

Рекомендації до гри: підтримуйте фізично дитину під час гри, бо є вірогідність під стресом не завжди контролювати повністю тіло.





«РУХ ОЧИМА»

Площа: мала

Кількість: індивідуально

Для чого: знімає напругу, стрес, відчуття втоми та перезавантажує мозок

Правила гри: сидючи на стільці, ставимо ноги на підлогу, спиною спираємось на спинку стільця, спина пряма. Починаємо рухати очима всі рухи очима виконуємо від 5 до 10 разів. В залежності від самопочуття, якщо з'являється втома чи запаморочення, потрібно припинити виконувати вправу. Очима рухаємо повільно, слідкуючи за своїм диханням, воно теж має бути глибоким та повільним.

1. Вправо-вліво.
2. Потім вверх-вниз лише очима.
3. Малюємо коло очима зліва направо.
4. Малюємо очима знак безкінечності або вісімку.
5. Тепер рухаємо руками. Згинаємо руки в ліктях та розкриваємо долоні. По черзі вдихаємо-видихаємо та розкриваємо-закриваємо ліву-праву долоню. Вдих і одночасно стискаємо праву долоню в кулак, видих – одночасно розкриваємо праву долоню і закриваємо ліву. І так повторюємо кілька хвилин.
6. По черзі плескаємо себе стегнах (до коліна) долонями. Повільно міняючи руки: права-ліва, права-ліва. Також виконуємо кілька хвилин.

Рекомендації до гри: цю гру можна розбити на три частини (1. Рухи очима, 2 рух долонями, 3 плескання по стегнах) і виконувати окремо кожну з них, а можна поєднати та робити всі три підряд.





«КАРАКУЛІ»

Площа: мала

Інвентар: папір, олівець/ручка/фломастер

Кількість: від 1 до 20 дітей

Для чого: зниження емоційної напруги

Правила гри: учасникам на аркуші паперу пропонується малювати в довільній формі різні лінії та каракулі. Додатково вчитель дає завдання малювати все на основі тих емоцій, які дитина пережила за сьогодні. Далі можна попросити дитину подивитись на малюнок та назвати його своєю назвою, чи розповісти про нього свою історію. Або спитати, які образи там бачить.

Рекомендації до гри: не оцінюйте малюнок дитини, а також не ставте межі, скільки треба малювати малюнок. Це має бути рішення дитини і можливість проявити свої емоції через творчість.





«ДЕРЕВО СИЛИ»

Площа: мала

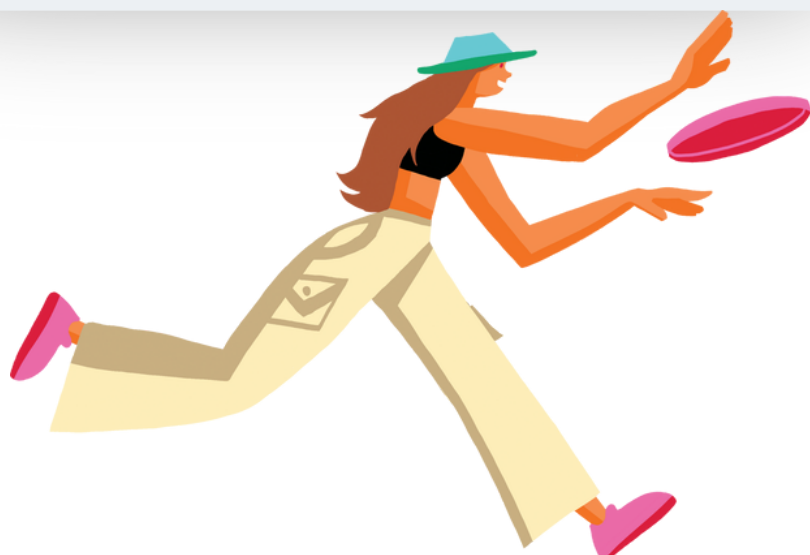
Інвентар: папір, олівець/ручка/фломастер

Кількість: від 1 до 20 дітей

Для чого: підвищення внутрішньої впевненості

Правила гри: запропонувати дитині намалювати дерево її сили. Воно може бути реальним або фантастичним. Ми самі, як дерева маємо коріння (ноги), стовбур (спина), віття (руки). Малювати дерево, таке яке дасть силу та впевненість. Можна намалювати на ньому будиночок. Запитати в дитини яка історія цього дерева, яку силу воно дає?

Рекомендації до гри: не оцінюйте малюнок дитини, а також не ставте межі, скільки треба малювати малюнок. Це має бути рішення дитини і можливість проявити свої емоції через творчість.





«15 СЛІВ»

Площа: мала

Інвентар: папір (A4), ручки, секундомір

Кількість: 2-20 дітей

Для чого: стимулює розвиток мовної креативності, зменшує страх громадських виступів, зміцнює впевненість у собі.

Правила гри: техніка виконується у парах. Кожному з учасників пропонується вибрати одну будь-яку букву алфавіту та довільно назвати на цю букву п'ятнадцять слів так, щоб пауза між словами не перевищувала двох секунд. Якщо пауза більше двох секунд, то учасник присідає доти, доки назве нове слово. Кожен учасник має виконати вправу із трьома літерами.

Рекомендації до гри: дану гру можна також використовувати для стабілізації емоційного стану дитини, але давати завдання називати слова на одну літеру, без секундоміра та запису.





«ОРАТОР»

Площа: мала

Кількість: 2-20 дітей

Інвентар: папір (А4), ручки, секундомір

Для чого: розвиток ораторської майстерності. Такі вправи стимулюють розвиток мовної креативності, зменшують страх громадських виступів і зміцнюють впевненість у собі.

Правила гри: техніка виконується групою із трьох чи чотирьох учасників. Кожному пропонується написати на аркуші паперу значення п'ятнадцяти будь-яких слів. Потім учасники обмінюються листами. Потрібно описати значення слова так, щоб воно було вгадано за короткий час (засікає його один з учасників).

Рекомендації до гри: норма виконання для дорослої людини – максимум одна хвилина. Тут важливо, щоб учасник описував поняття дуже коротко, чітко та максимально зрозуміло.





«ІМЕННИКИ – ПРИКМЕТНИКИ – ДІЄСЛОВА»

Площа: мала

Кількість: 2-20 дітей

Інвентар: папір (A4), ручки, секундомір

Для чого: такі вправи стимулюють розвиток мовної креативності, зменшують страх громадських виступів, зміцнюють впевненість у собі. Тренування вміння ясно висловлювати свої думки, переконливо викладати свою точку зору. Розвиток якостей, необхідні педагогу, оратору, лідеру, громадській людині.

Правила гри: техніка виконується у парах. Кожному з учасників пропонується за одну хвилину назвати якнайбільше іменників (партнер ставить за кожне вимовлений іменник – паличку у себе в записах). Порахувати. Важливо уникати іменників однієї лексико-семантичної групи (наприклад: лише імена, лише міста, лише тварини тощо).

Далі потрібно за одну хвилину, назвати якнайбільше спочатку прикметників, потім – дієслів.

Іменники є показником уміння людини мислити базовими категоріями та висловлювати свої думки; прикметники – вміння виявляти емоції та почуття; дієслова – діяти, переконувати, мотивувати інших людей до дій та досягнення позитивних результатів.

Норма (на хвилину):

- 52 іменників;
- 48 прикметників;
- 42 дієслова.



Рекомендації до гри: якщо виконувати цю практику сім днів поспіль один раз на день, рівень підніметься до норми і триватиме пів року. Норма, запропонована в даній техніці, спирається на дослідження однієї тисячі двохсот осіб, проведене у творчій лабораторії «Східноукраїнська асоціація арт-терапії».

