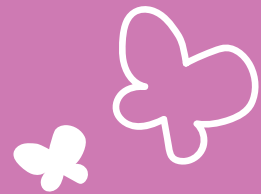


Я НАВЧИВСЯ РОБИТИ ВПРАВУ «МЕТЕЛИК»,
КОЛИ НЕРВУЮ.
ТЕПЕР ЦЕ МОЯ СУПЕРСИЛА!



1

ВСТАНЬ І СХРЕСТИ
ДОЛОНІ НА ГРУДЯХ

2

ЗЧЕПИ ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ
ТАК, ЩОБ ВОНИ
НАГАДУВАЛИ
МЕТЕЛИКА



3

ТЕПЕР РИТМІЧНО
ПОСТУКУЙ ДОЛОНЬМИ
ПО ГРУДЯХ — ЛІВОЮ,
ПРАВОЮ, ЛІВОЮ...



4

ЧЕРЕЗ ВНУТРІШНІ ВІБРАЦІЇ ТИ ПОЧУЄШ
ЗВУКИ, НІБИ ГУЧНЕ СЕРЦЕБИТТЯ. ЦЕ ТЕБЕ
ЗАСПОКОЇТЬ. ВИКОНУЙ ВПРАВУ, ДОКИ
НЕ ВІДЧУЄШ, ЩО ДИХАННЯ ВИРІВНЯЛОСЯ

«ГОЛОСИ ДІТЕЙ» — ЛІНІЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ ДІТЯМ І БАТЬКАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

📞 0 800 210 106



ПРИВІТ! МИ У ФОНДІ «ГОЛОСИ ДІТЕЙ» ДАВНО МРЯЛИ ПЕРЕДАТИ ТОБІ СЕКРЕТ СПРАВЖНЬОЇ СУПЕРСИЛИ. А САМЕ 4 БАЗОВІ ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, З ЯКИМИ ТИ ЗМОЖЕШ ОПАНУВАТИ СЕБЕ НАВІТЬ У НАЙБІЛЬШ СТРЕСОВІ ХВИЛИНИ.

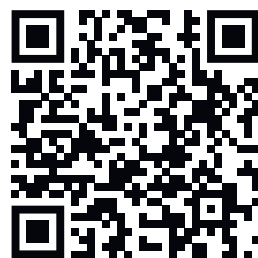
ЛЮБА, ЛЕВ, ЛЮБОМИР І МИРОСЛАВА В МЕЖАХ КАМПАНІЇ «ДІТИ-СУПЕРГЕРОЇ» ПОКАЗУЮТЬ ВПРАВИ, ЯКІ СТАЛИ ЇХНІМИ СУПЕРСИЛАМИ В ЧАСИ ТРИВОГИ Й НЕБЕЗПЕКИ.

СКАНУЙ, ПЕРЕГЛЯДАЙ І ПОВТОРЮЙ ЦІ ВПРАВИ. МОЖЛИВО, ОДНА З НИХ СТАНЕ ТВОЄЮ НОВОЮ СУПЕРСИЛОЮ! :)

А ЦЕ КОНТАКТИ НАШОЇ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.
ТЕЛЕФОНУЙ, КОЛИ ВАЖКО.

0800 210 106

(ДЗВІНКИ БЕЗОПЛАТНІ)



@KIDSMENTALHELPBOT

ТЕЛЕГРАМ



ГОЛОСИ ДІТЕЙ

ВАЙБЕР

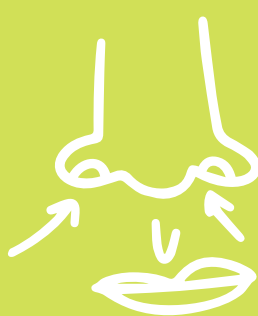
ОСЕРЕДОК «ГОЛОСІВ ДІТЕЙ» У ТВОЄМУ МІСТІ:



Я РОБЛЮ ДИХАННЯ «КВІТКА — СВІЧКА»,
КОЛИ ПЕРЕЖИВАЮ СТРЕС.
ТЕПЕР ЦЕ МОЯ СУПЕРСИЛА!

① ПОКЛАДИ ОДНУ РУКУ
НА ЖИВІТ, ІНШУ — НА ГРУДИ

② ЗРОБИ ПОВІЛЬНИЙ ГЛИБОКИЙ ВДИХ ЧЕРЕЗ НІС, НІБИ НЮХАЄШ КВІТКУ, А ПОТІМ
ПОВІЛЬНИЙ ГЛИБОКИЙ ВИДИХ ЧЕРЕЗ РОТ, НІБИ ЗАДУВАЄШ СВІЧУ АБО ЗДУВАЄШ
КУЛЬБАБКУ ЧИ МИЛЬНІ КУЛЬКИ



③ БАЖАНО, ЩОБ ВИДИХ БУВ
ДОВШИМ ЗА ВДИХ.
І НЕ ЗАБУВАЙ ГЛИБОКО ДИХАТИ ЖИВОТОМ



«ГОЛОСИ ДІТЕЙ» — ЛІНІЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ ДІТЯМ І БАТЬКАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

☎ 0 800 210 106

ПРИВІТ! МИ У ФОНДІ «ГОЛОСИ ДІТЕЙ» ДАВНО МРІЯЛИ ПЕРЕДАТИ ТОБІ СЕКРЕТ СПРАВЖНЬОЇ СУПЕРСИЛИ. А САМЕ 4 БАЗОВІ ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, З ЯКИМИ ТИ ЗМОЖЕШ ОПАНУВАТИ СЕБЕ НАВІТЬ У НАЙБІЛЬШ СТРЕСОВІ ХВИЛИНИ.

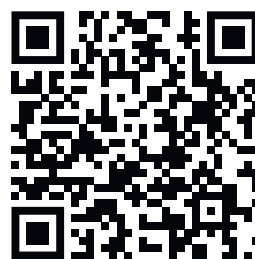
ЛЮБА, ЛЕВ, ЛЮБОМИР І МИРОСЛАВА В МЕЖАХ КАМПАНІЇ «ДІТИ-СУПЕРГЕРОЇ» ПОКАЗУЮТЬ ВПРАВИ, ЯКІ СТАЛИ ЇХНІМИ СУПЕРСИЛАМИ В ЧАСИ ТРИВОГИ Й НЕБЕЗПЕКИ.

СКАНУЙ, ПЕРЕГЛЯДАЙ І ПОВТОРЮЙ ЦІ ВПРАВИ. МОЖЛИВО, ОДНА З НИХ СТАНЕ ТВОЄЮ НОВОЮ СУПЕРСИЛОЮ! :)

А ЦЕ КОНТАКТИ НАШОЇ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.
ТЕЛЕФОНУЙ, КОЛИ ВАЖКО.

0800 210 106

(ДЗВІНКИ БЕЗОПЛАТНІ)



@KIDSMENTALHELPBOT

ТЕЛЕГРАМ



ГОЛОСИ ДІТЕЙ

ВАЙБЕР

ОСЕРЕДОК «ГОЛОСІВ ДІТЕЙ» У ТВОЄМУ МІСТІ:

Я ДИХАЮ ЗА КВАДРАТОМ, КОЛИ ХВИЛЮЮСЯ.
ТЕПЕР ЦЕ МОЯ (СУПЕРСИЛА :)

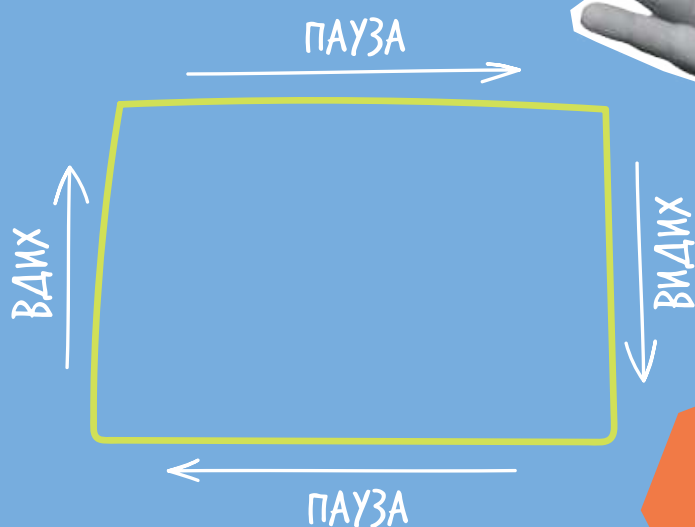
1

ВОДИ ПАЛЬЦЕМ ОДНІЄЇ РУКИ
ПО ДОЛОНІ ІНШОЇ, УТВОРЮЮЧИ
КВАДРАТ



2

НА ВЕРТИКАЛЬНИХ ГРНЯХ УЯВНОГО
КВАДРАТУ ТРЕБА РОБИТИ ВДИХ/ВИДИХ,
А НА ГОРИЗОНТАЛЬНИХ — ПАУЗИ



☎ 0 800 210 106

«ГОЛОСИ ДІТЕЙ» — БЕЗОПЛАТНА
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ
ПІД ЧАС ВІЙНИ

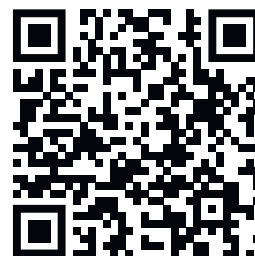
ПРИВІТ! МИ У ФОНДІ «ГОЛОСИ ДІТЕЙ» ДАВНО МРІЯЛИ ПЕРЕДАТИ ТОБІ СЕКРЕТ СПРАВЖНЬОЇ СУПЕРСИЛИ. А САМЕ 4 БАЗОВІ ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, З ЯКИМИ ТИ ЗМОЖЕШ ОПАНУВАТИ СЕБЕ НАВІТЬ У НАЙБІЛЬШ СТРЕСОВІ ХВИЛИНИ.

ЛЮБА, ЛЕВ, ЛЮБОМИР І МИРОСЛАВА В МЕЖАХ КАМПАНІЇ «ДІТИ-СУПЕРГЕРОЇ» ПОКАЗУЮТЬ ВПРАВИ, ЯКІ СТАЛИ ЇХНІМИ СУПЕРСИЛАМИ В ЧАСИ ТРИВОГИ Й НЕБЕЗПЕКИ.

СКАНУЙ, ПЕРЕГЛЯДАЙ І ПОВТОРЮЙ ЦІ ВПРАВИ. МОЖЛИВО, ОДНА З НИХ СТАНЕ ТВОЄЮ НОВОЮ СУПЕРСИЛОЮ! :)

А ЦЕ КОНТАКТИ НАШОЇ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.
ТЕЛЕФОНУЙ, КОЛИ ВАЖКО.

0800 210 106
(ДЗВІНКИ БЕЗОПЛАТНІ)



@KIDSMENTALHELPBOT

ТЕЛЕГРАМ



ГОЛОСИ ДІТЕЙ

ВАЙБЕР

ОСЕРЕДОК «ГОЛОСІВ ДІТЕЙ» У ТВОЄМУ МІСТІ:



Я РОБЛЮ ВПРАВУ «5-4-3-2-1»,
КОЛИ СТРЕСУЮ.

ТЕПЕР ЦЕ МОЯ СУПЕРСИЛА :)

① ПОРАХУЙ 5 ПРЕДМЕТІВ,
ЩО ТИ БАЧИШ



②

ПОРАХУЙ 4 ПРЕДМЕТИ,
ДО ЯКИХ ТИ МОЖЕШ
ДОТОРКНУТИСЬ



④

ПОРАХУЙ 2 ЗАПАХИ,
ЩО ТИ МОЖЕШ
ВІДЧУТИ



③

ПОРАХУЙ 3 ЗВУКИ,
ЩО ТИ ЧУЄШ



⑤

УЯВИ І СМАК, ЯКИЙ ТИ МОЖЕШ ВІДЧУТИ



«ГОЛОСИ ДІТЕЙ» — ЛІНІЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ ДІТЯМ І БАТЬКАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

☎ 0 800 210 106

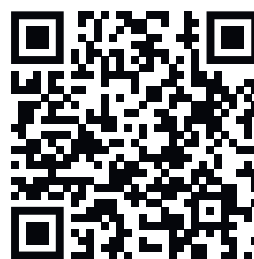
ПРИВІТ! МИ У ФОНДІ «ГОЛОСИ ДІТЕЙ» ДАВНО МРІЯЛИ ПЕРЕДАТИ ТОБІ СЕКРЕТ СПРАВЖНЬОЇ СУПЕРСИЛИ. А САМЕ 4 БАЗОВІ ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, З ЯКИМИ ТИ ЗМОЖЕШ ОПАНУВАТИ СЕБЕ НАВІТЬ У НАЙБІЛЬШ СТРЕСОВІ ХВИЛИНИ.

ЛЮБА, ЛЕВ, ЛЮБОМИР І МИРОСЛАВА В МЕЖАХ КАМПАНІЇ «ДІТИ-СУПЕРГЕРОЇ» ПОКАЗУЮТЬ ВПРАВИ, ЯКІ СТАЛИ ЇХНІМИ СУПЕРСИЛАМИ В ЧАСИ ТРИВОГИ Й НЕБЕЗПЕКИ.

СКАНУЙ, ПЕРЕГЛЯДАЙ І ПОВТОРЮЙ ЦІ ВПРАВИ. МОЖЛИВО, ОДНА З НИХ СТАНЕ ТВОЄЮ НОВОЮ СУПЕРСИЛОЮ! :)

А ЦЕ КОНТАКТИ НАШОЇ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.
ТЕЛЕФОНУЙ, КОЛИ ВАЖКО.

0800 210 106
(ДЗВІНКИ БЕЗОПЛАТНІ)



@KIDSMENTALHELPBOT

ТЕЛЕГРАМ



ГОЛОСИ ДІТЕЙ

ВАЙБЕР

ОСЕРЕДОК «ГОЛОСІВ ДІТЕЙ» У ТВОЄМУ МІСТІ: