

ПАМ'ЯТКА ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ



ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Благодійний фонд “Голоси дітей” виріс з волонтерської діяльності на Сході України. З 2015 року ми допомагали постраждалим у зоні збройного конфлікту як гуманітарно, так і організацією психологічної і психосоціальної підтримки дітям. Сьогодні в масштабах усієї країни ми продовжуємо працювати для того, щоб кожна дитина, яка зіштовхнулася з війною, отримала потрібні захист і допомогу.

Безплатна телефонна лінія психологічної підтримки для дітей і батьків

0 800 210 106

www.voices.org.ua

В пам'ятці розміщено науково обгрунтовані техніки вправи самодопомоги для стабілізації емоційного стану.

Автори-укладачі:

© Мороз Р. А., Дробишева М. В., Дробишев Р. О., Іванова О. С.
Авторка ілюстрацій — © Ганна Семенова
Для © **БФ «Голоси дітей»**

Київ, 2022 рік

The graphic features a large, light blue circle that serves as a background. Overlapping this circle are several concentric circles of varying shades of blue, creating a sense of depth and movement. A solid, medium-blue shape, resembling a stylized drop or a portion of a circle, is positioned on the left side of the composition. Centered within this blue shape is the text "БАЖАЄМО НАТХНЕННЯ" in a bold, dark blue, sans-serif font.

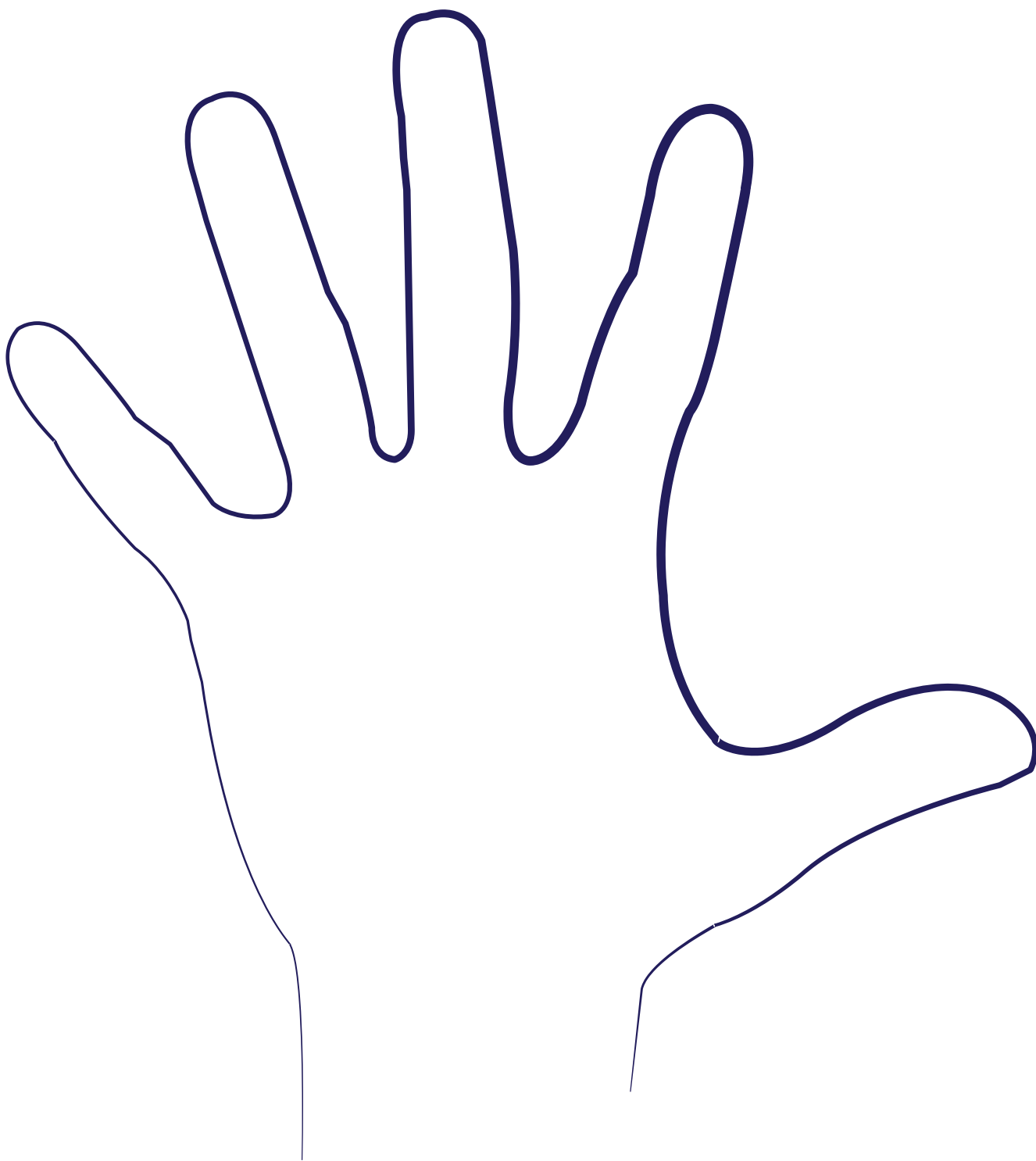
**БАЖАЄМО
НАТХНЕННЯ**

Вправа «Ресурсна долонька»

Впишіть у кожен палець намальованої долоньки:

-  у мізинчик — від трьох об'єктів (предмети, домашні улюбленці, близькі люди), на які вам подобається дивитися;
-  у безіменний палець — від трьох об'єктів (предмети, домашні улюбленці, близькі люди), до яких вам подобається торкатися;
-  у середній палець — від трьох об'єктів (предмети, домашні улюбленці, близькі люди), які вам подобається чути;
-  у вказівний палець — від трьох об'єктів (предмети, домашні улюбленці, близькі люди), які вам подобається нюхати;
-  у великий палець — від трьох об'єктів (страви, напої), які вам подобається смакувати.

Посередині долоні напишіть або намалюйте символами своє ім'я. І на завершення цієї чудової вправи на зап'ясті або навколо долоні напишіть фразу або слово, які надихають і мотивують. За бажанням долоньку можна також прикрасити, розфарбувати.



Для ваших нотаток

Вправа «Дихання по квадрату»

Це одна з найпростіших методик для швидкого заспокоєння та зняття напруження. Потрібно водити пальцем однієї руки по своїй долоні, «прокреслюючи» таким чином квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрата робіть вдих/видих, а на горизонтальних затримуйте дихання.

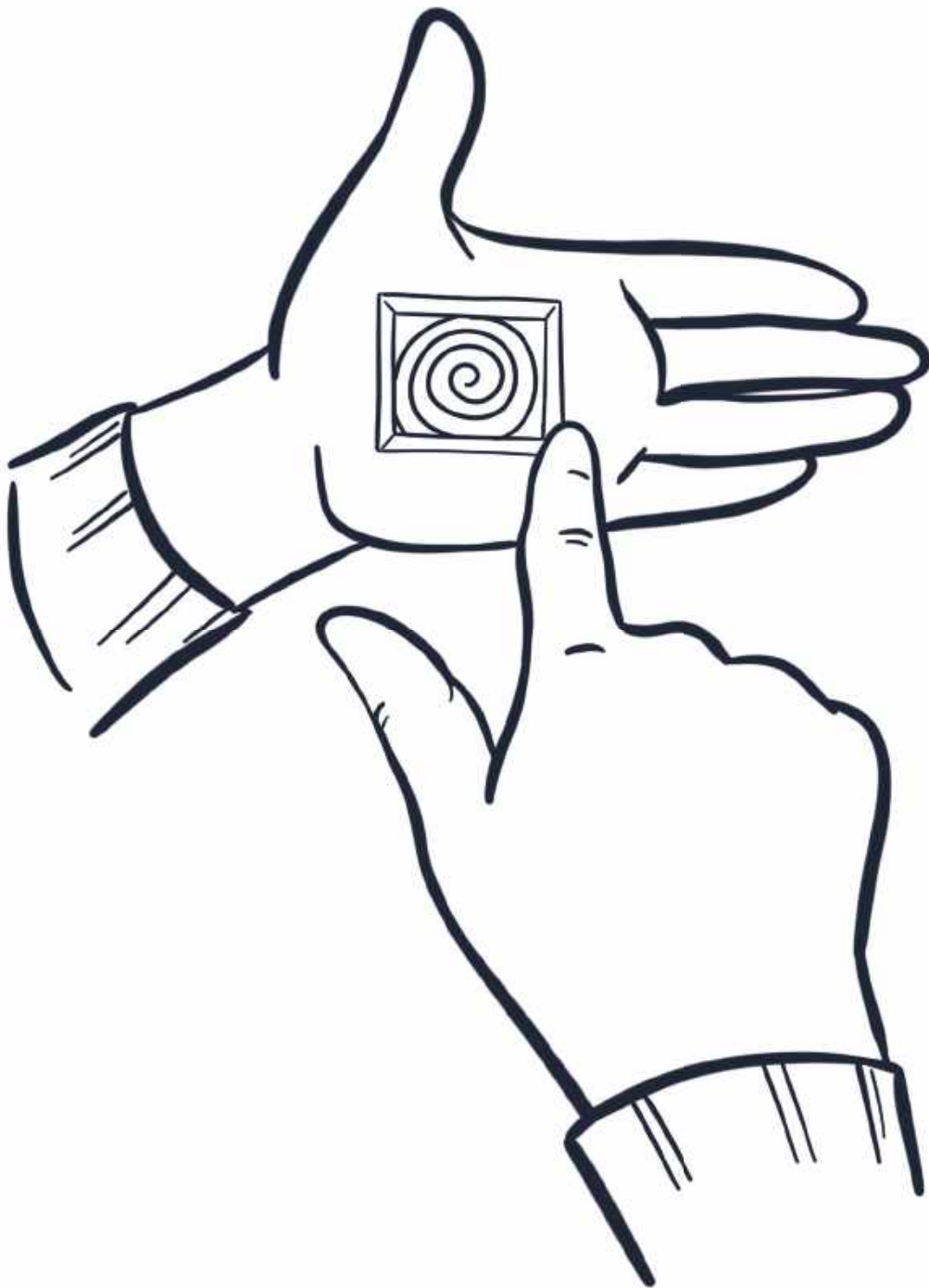
 **ВДИХ — ЗАТРИМКА — ВИДИХ — ЗАТРИМКА.** 

Зберігається повільний темп за таким рахунком:

 **4 секунди — 4 секунди — 4 секунди — 4 секунди.**

Якщо важко витримувати темп, можна починати з двох секунд:

 **2 секунди — 2 секунди — 2 секунди — 2 секунди.**





Для ваших нотаток

Техніка заземлення 54321

ЗАЗЕМЛЕННЯ — це терапевтична техніка, яка полягає в тому, щоб у момент виникнення сильного страху й тривожності повернути себе в сьогодення.

Якщо ми хочемо заспокоїтися та повернутися в теперішнє, це можна зробити за допомогою п'яти органів чуття. У пригоді стане техніка заземлення **54321**.

Треба знайти:



П'ЯТЬ речей, які ви бачите навколо себе.
Це можуть бути двері, кіт, дерево.



ЧОТИРИ речі, до яких ви можете реально доторкнутися. Це може бути обличчя, книжка, одяг.



ТРИ речі, які ви чуєте. Це можуть бути звуки машини, музика, розмова.



ДВІ речі, які ви відчуваєте. Це може бути аромат випічки, парфумів, запах власного тіла.



ОДНУ річ, яку ви можете скуштувати на смак. Це може бути жувальна гумка, кава. Якщо скуштувати нічого, можна пригадати смак лимона, бо, коли ми його пригадуємо, також починається слиновиділення.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Треба знайти:



П'ЯТЬ речей, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути двері, кіт, дерево.



ЧОТИРИ речі, до яких ви можете реально доторкнутися. Це може бути обличчя, книжка, одяг.



ТРИ речі, які ви чуєте. Це можуть бути звуки машини, музика, розмова.



ДВІ речі, які ви відчуваєте. Це може бути аромат випічки, парфумів, запах власного тіла.

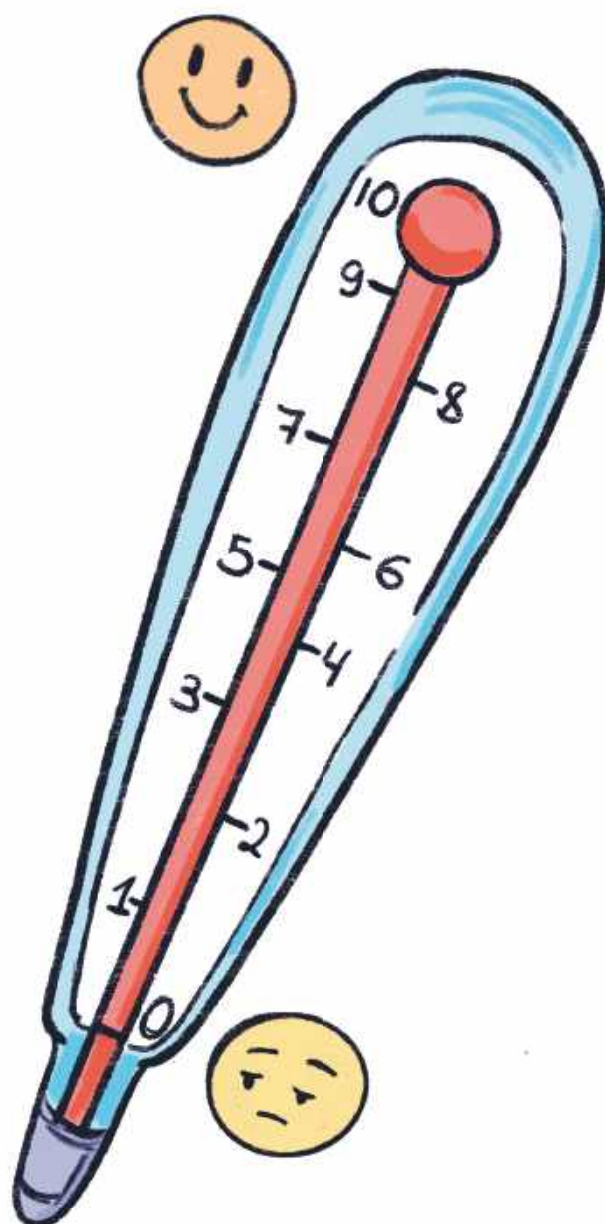


ОДНУ річ, яку ви можете скуштувати на смак. Це може бути жувальна гумка, кава. Якщо скуштувати нічого, можна пригадати смак лимона, бо, коли ми його пригадуємо, також починається слиновиділення.

Для ваших нотаток

Вправа «Термометр»

Сфокусуйтеся на собі. Оцініть свій психоемоційний стан за шкалою від 0 до 10, де 0 — стан цілковитого спокою, а 10 — максимальне емоційне напруження.



Для ваших нотаток

Вправа «Метелик»

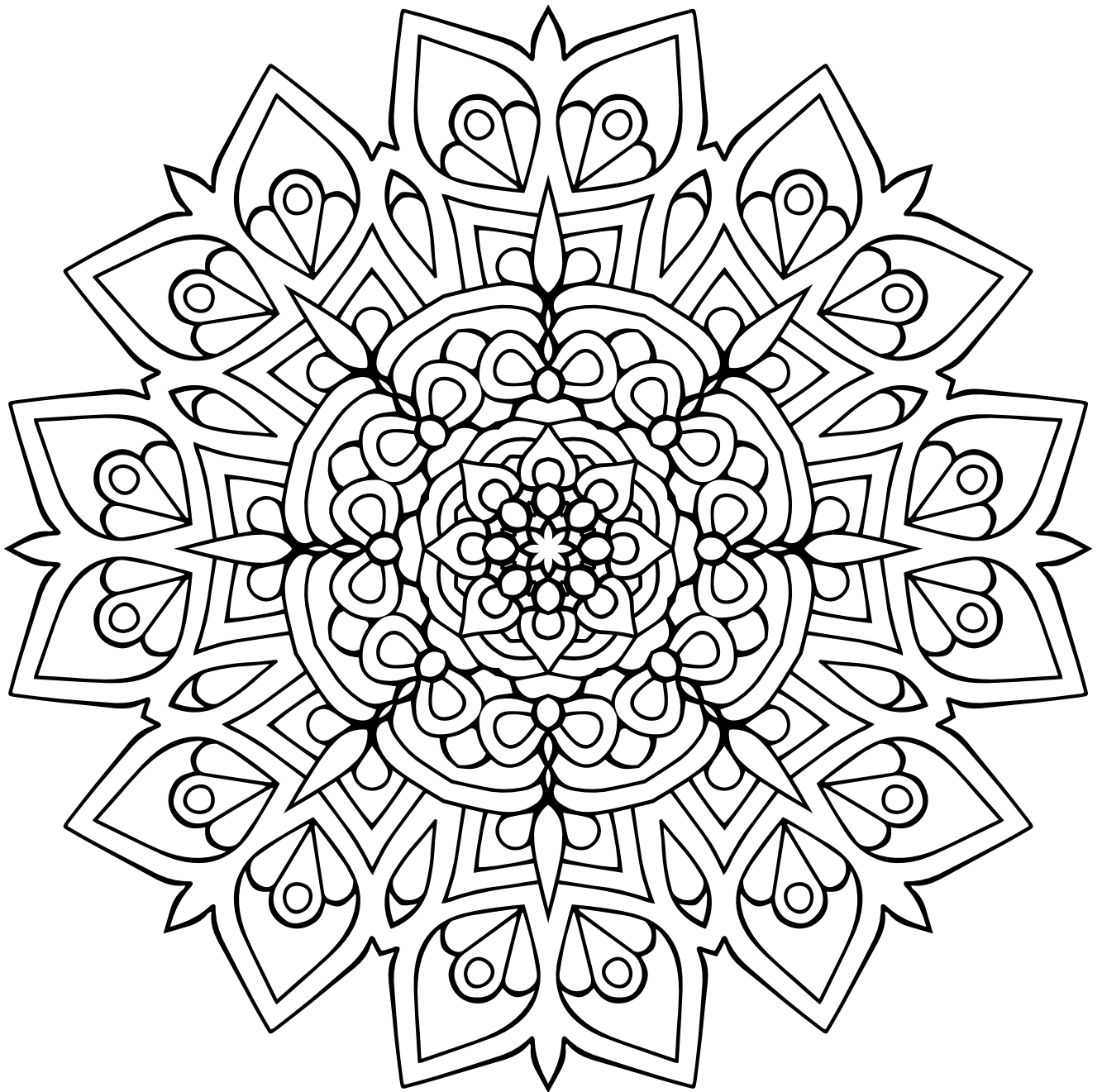
- ✿ Схрестіть долоні, зчепивши великі пальці, — це нагадуватиме крила метелика.
- ✿ Прикладіть долоні до грудей і по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.
- ✿ Стежте за своїм диханням, воно має бути повільним.
- ✿ Виконуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося і ви заспокоїлися.



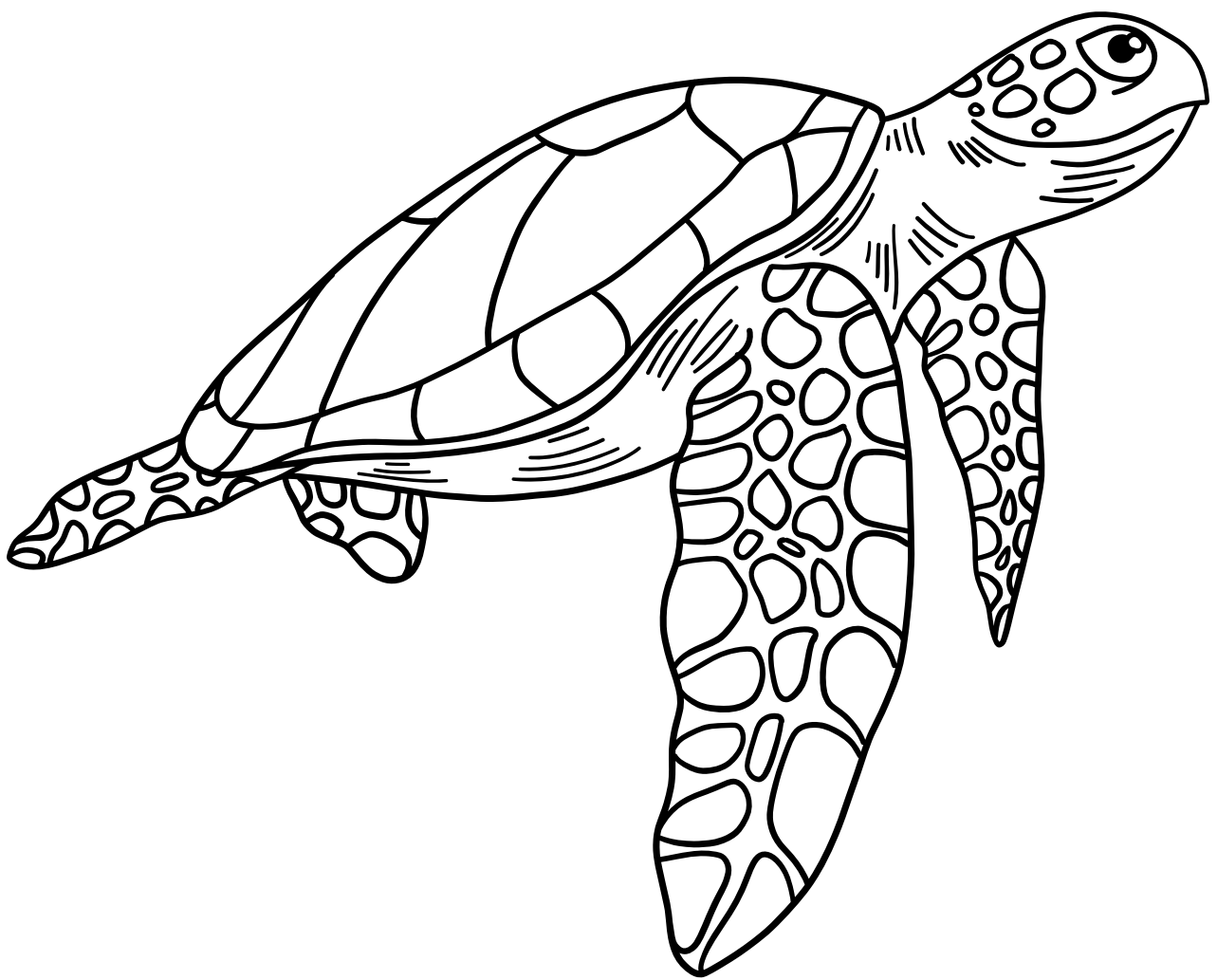
Для ваших нотаток

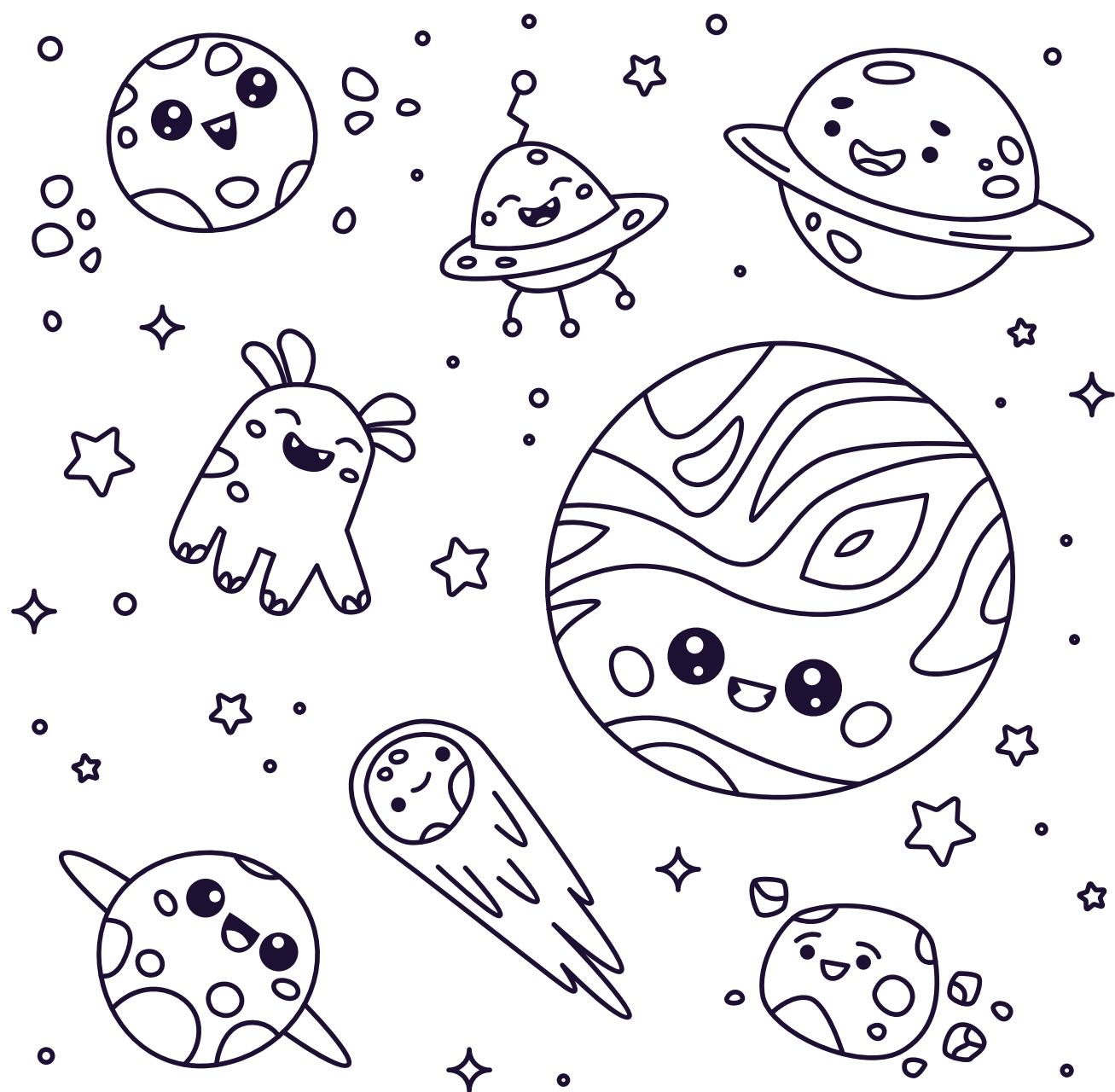
Розмальовки

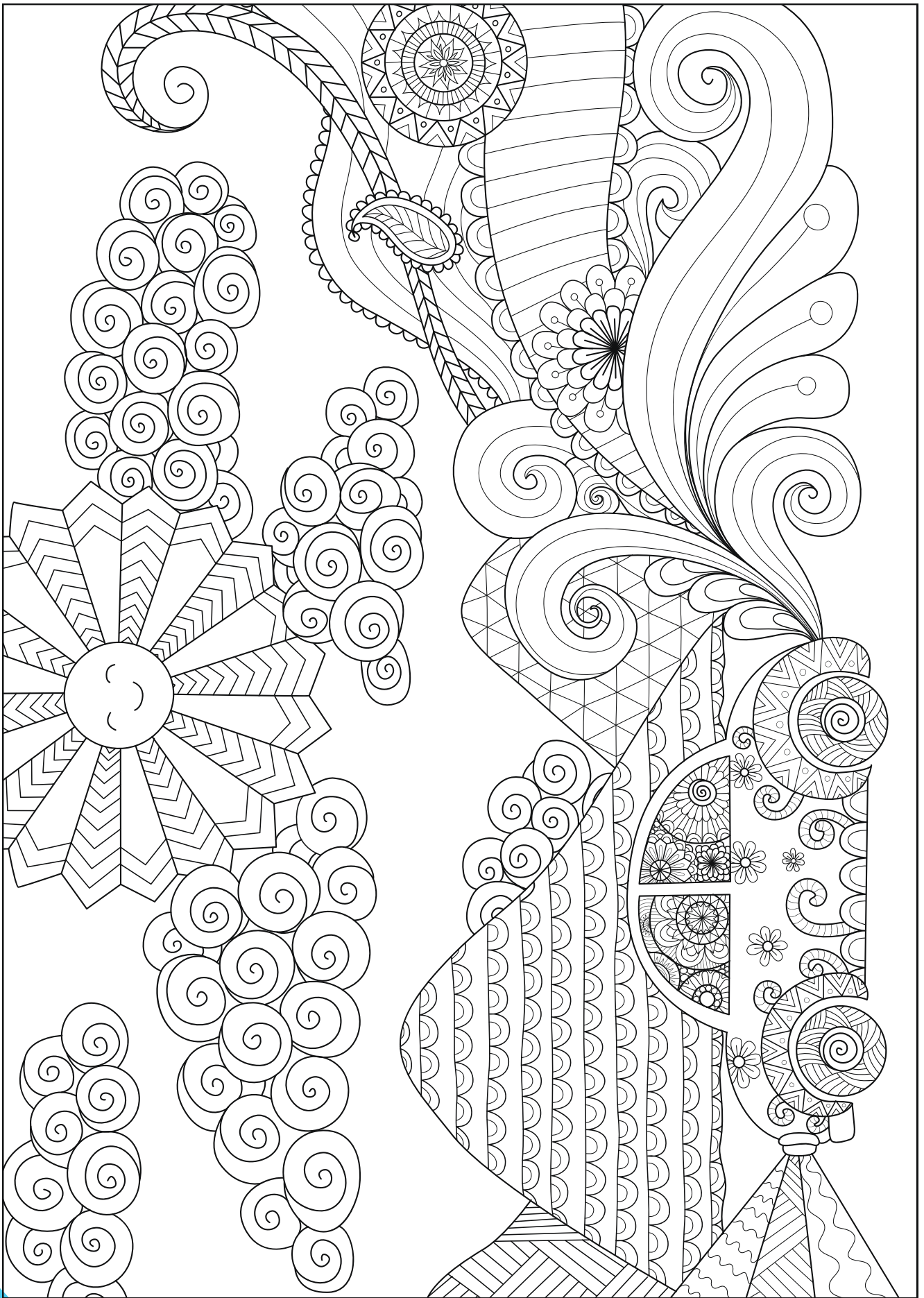


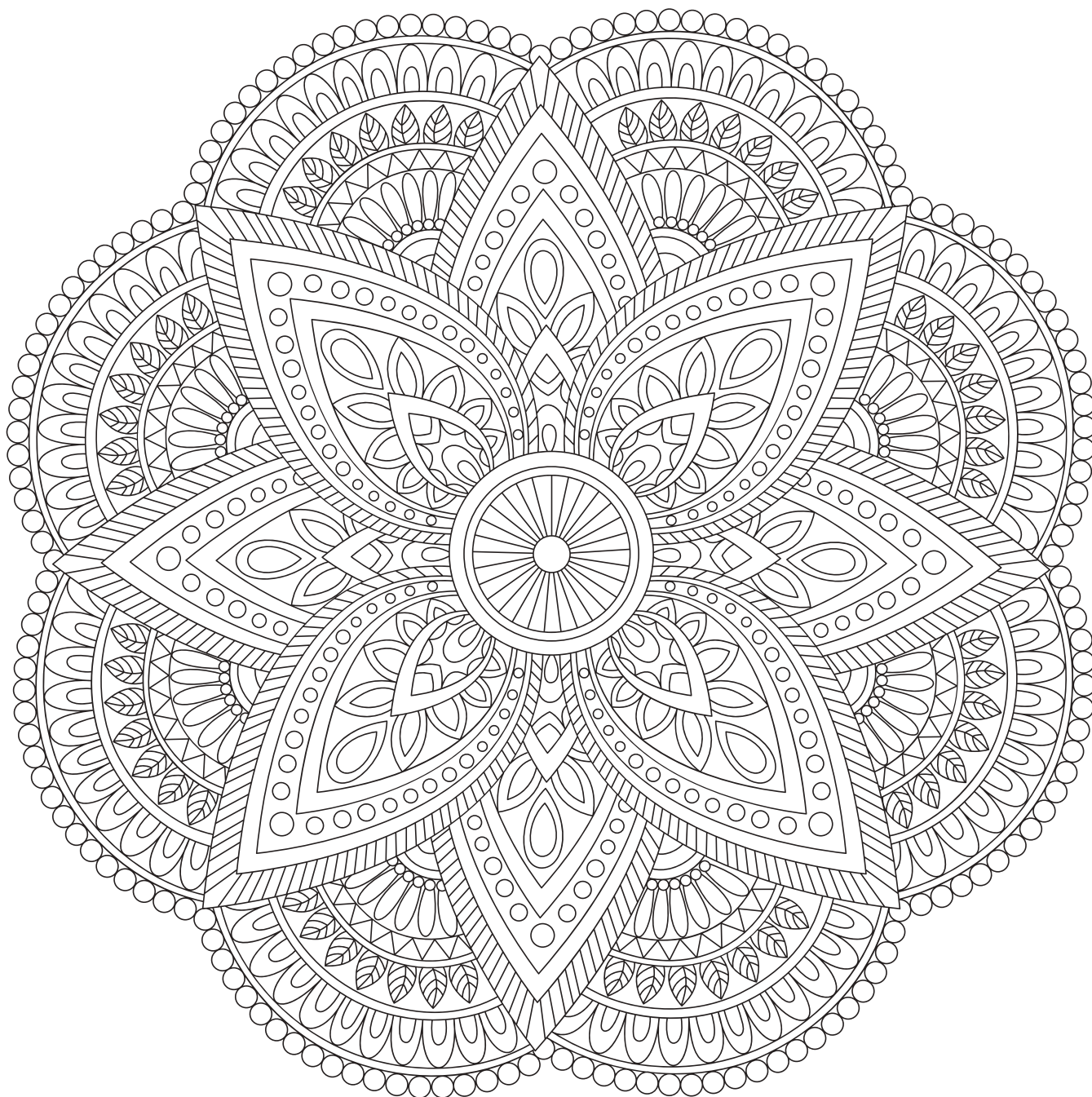
















Безплатна телефонна лінія
психологічної підтримки
для дітей і батьків
в умовах війни:

0 800 210 106

Чатбот у телеграмі:

@kidsMentalHelpBot



voicesofchildren.ua



voices_of_children

Благодійний фонд «Голоси дітей», 2022 р.

www.voices.org.ua