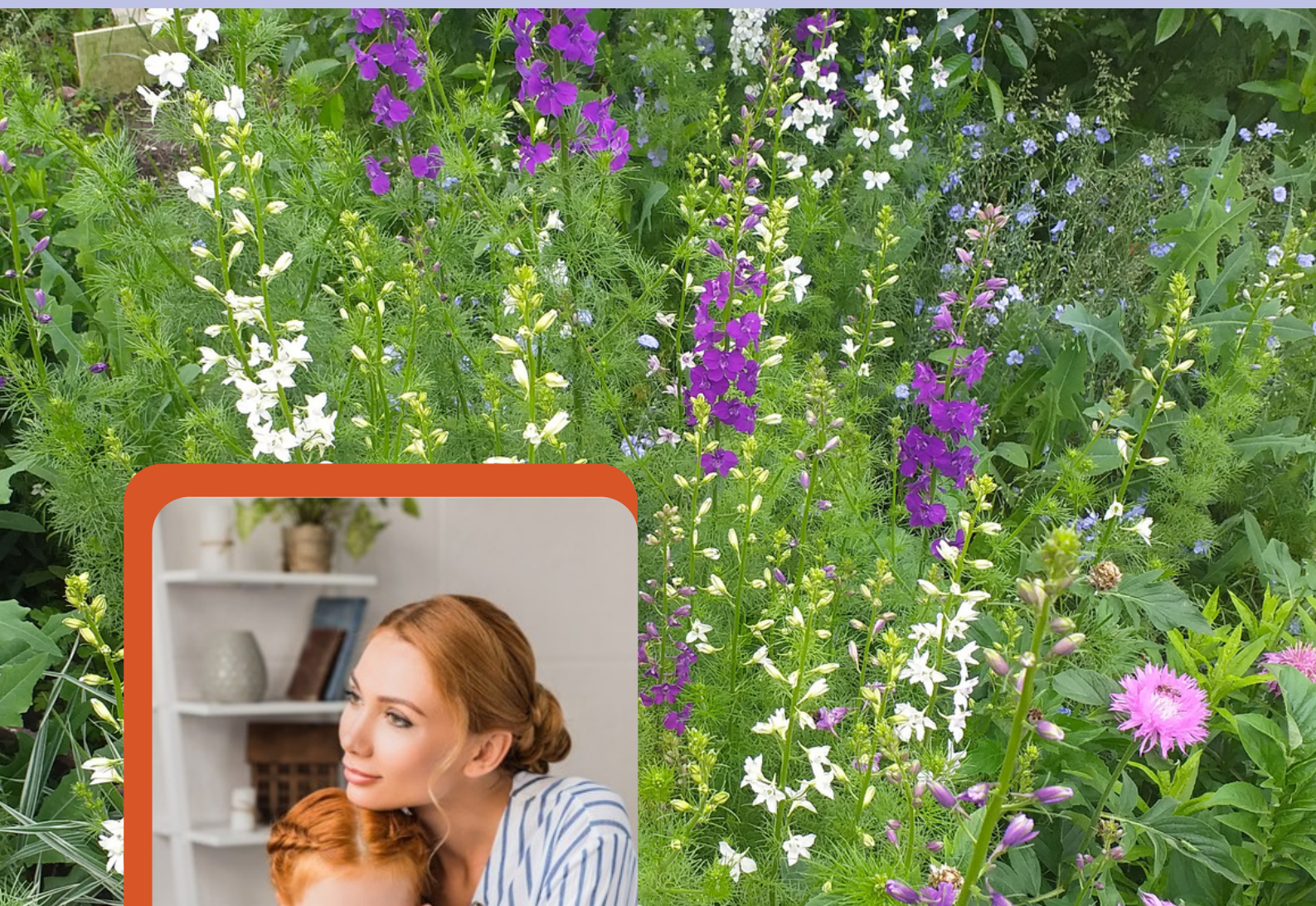


# **ВПРАВИ**

## **САМОДОПОМОГИ З**

### **ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**



**ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ІХ**  
**БАТЬКІВ**

**ПСИХОЛОГ**  
**КАРІНА ДУДАРЄВА**

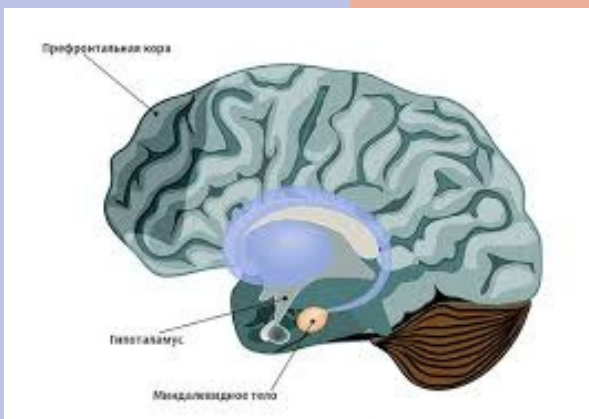
---

# ЗМІСТ

<b>1. СТРЕС МОВОЮ БІОЛОГІЇ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ....</b>	<b>4</b>
<b>3. ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ.....</b>	<b>5</b>
<b>4. ГОЛОВНА ВПРАВА.....</b>	<b>6</b>
<b>5. ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ.....</b>	<b>7</b>
<b>6. ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ....</b>	<b>8</b>
<b>7. ТІЛЕСНІ ВПРАВИ.....</b>	<b>9</b>
<b>8. ТІЛЕСНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ.....</b>	<b>11</b>
<b>9. ВПРАВИ НА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ..</b>	<b>13</b>
<b>10. ВПРАВИ З АРТТЕРАПІЇ.....</b>	<b>14</b>
<b>11. МЕДИТАЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ.....</b>	<b>19</b>
<b>12. ПРИТЧІ.....</b>	<b>20</b>
<b>13. ПРО МЕНЕ.....</b>	<b>22</b>

# СТРЕС МОВОЮ БІОЛОГІЇ

В ГОЛОВНОМУ МОЗКУ ЛЮДИНИ Є ТАКА ЧАСТИНА, ЯК **АМІГДАЛА (МИГДАЛОПОДІБНЕ ТІЛО)** – НАЙДАВНІША, ЗАДАЧА ЯКОЮ ВІДСТЕЖУВАТИ НЕБЕЗПЕКУ В НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ВЧАСНО ВІДДАВАТИ КОМАНДИ ТІЛУ РЕАГУВАТИ: ЗАВМИРАТИ, БІГТИ АБО ВСТУПАТИ У БІЙКУ. СИГНАЛИ ДО ЦІЄЇ ЧАСТИНИ МОЗКУ НАДХОДЯТЬ ВІД РЕЦЕПТОРІВ НАШИХ ОРГАНІВ ПОЧУТТІВ: ОЧЕЙ, НОСА, ШКІРИ, ВУХ, РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ. ВОНА ПРАЦЮЄ 24/7 І НЕ ПІДДАЄТЬСЯ СВІДОМОМУ КОНТРОЛЮ (РІВЕНЬ ІНСТИНКТІВ).



КОЛИ ДО МОЗКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ОРГАНІВ ПОЧУТІВ ПОТРАПЛЯЮТЬ СИГНАЛИ: ЩОСЬ ПОБАЧИЛИ, ПОЧУЛИ ТА МОЗОК ВИЗНАЧИВ, ЯК НЕБЕЗПЕКУ, ВІН ДАЄ КОМАНДУ ОРГАНІЗМУ НА СТВОРЕННЯ ЦІЛОГО КОКТЕЙЛЮ ГОРМОНІВ, ЯКІ МОБІЛІЗУЮТЬ ТІЛО – ПІДВИЩУЄТЬСЯ ТИСК, ВИПОРОЖНЮЄТЬСЯ КІШКІВНИК, ПРИСКОРЮЄТЬСЯ СЕРДЦЕБИТТЯ, НАПРУЖУЮТЬСЯ М'ЯЗИ – ОРГАНІЗМ ГОТОВИЙ БІГТИ АБО ЗАХИЩАТИСЯ.

ІНОДІ , ЦЕ РЯТУЄ ЖИТТЯ, КОЛИ НЕБЕЗПЕКА РЕАЛЬНА, ЙДЕ ШВИДКА РЕАКЦІЯ НА ПОДІЇ НА РІВНІ ІНСТИНКТІВ, ВИМИКАЄТЬСЯ ЛОГІКА І ІНСТИНКТИ БЕРУТЬ ГОРУ. АЛЕ БУВАЄ, ЩО СИСТЕМА РЕАГУЄ ТАКИМ ЖЕ ЧИНОМ НА ЗВИЧАЙНІ ОБСТАВИНИ, КОЛИ НЕБЕЗПЕКИ НАСПРАВДІ НЕМАЄ (ПА, ФЛЕШБЕКИ) – РЕАКЦІЯ ПСИХІКИ НА СХОЖИЙ СТИМУЛ, НА НЕГАТИВНИЙ ДОСВІД, ЯКИЙ ПЕРЕНОСИТЬСЯ З МИНУЛОГО В ТУТ І ЗАРАЗ, В БЕЗПЕЧНУ СИТУАЦІЮ. ЦЕ ВЖЕ СВІДЧИТЬ, ЩО ОРГАНІЗМ НЕ ВПОРАВСЯ З НАВАНТАЖЕННЯМ ТА ЗНАХОДИТЬСЯ У ТРИВАЛОМУ СТРЕСІ.

**НЕОКОРТЕКС (ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА)** – ЕВОЛЮЦІЙНО НАЙМОЛОДША ЧАСТИНА МОЗКУ, ЯКА ВІДПОВІДАЄ ЗА ПЛАНУВАННЯ, ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ, ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ, КОНТРОЛЮ ПОВЕДІНКИ ТА ІНШ.

САМЕ ЦЕЙ ВІДДІЛ МОЗКУ, ЗАДІЯНИЙ У ВПРАВАХ САМОДОПОМОГИ, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ НАМ ПОДОЛАТИ СТРЕС, ЗА РАХУНОК УТВОРЕННЯ НОВИХ НЕЙРОННИХ ЗВ'ЯЗКІВ.

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

# ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ

**МЕНТАЛЬНА СФЕРА:** НЕУВАЖНІСТЬ, СКЛАДНОЩІ З КОНЦЕНТРАЦІЄЮ УВАГИ, ЗАБУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ, РОЗСІЯННІСТЬ, ПЕРЕСТРИБУВАННЯ З ДУМКИ НА ДУМКУ, НАВ'ЯЗЛИВІ ДУМКИ

**ЕМОЦІЙНА СФЕРА:** СУМ, БЕСПОМІЧНІСТЬ, РОЗДРАТОВАНІСТЬ, ГНІВ, СТРАХ, ВІДЧАЙ, ТРИВОГА, ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН, КАПСУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙ

**ТІЛО:** ПРОБЛЕМИ З ТРАВЛЕННЯМ, ЗБІЛЬШЕНЕ ПОТОВИДІЛЕННЯ, ЗАВИСАННЯ, ТРЕМТІННЯ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ПРИСКОРЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ, ВТРАТА АПЕТИТУ, АБО НАВПАКИ НЕНАСИТНІСТЬ, ПОРУШЕННЯ СНУ (БЕЗСОННЯ, КОШМАРИ), НАПРУЖЕННЯ М'ЯЗІВ, НЕСТАЧА СИЛ, ТІЛЕСНИЙ БІЛЬ

**ДІЇ:** ЗБУДЛИВІСТЬ, ЗБУДЛИВІСТЬ У МОВЛЕННІ, ПРОВАЛИ У МОВЛЕННІ, АБО МОВЧАННЯ ТА ЗАМКНУТІСТЬ, РОЗДРАТОВАННІСТЬ, АГРЕСІЯ ДО ЛЮДЕЙ ТА ТВАРИН, СТРАХИ, МЕТУШЛИВІСТЬ, УНИКАННЯ СПІЛКУВАННЯ, ПА, ФОБІЇ.



**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

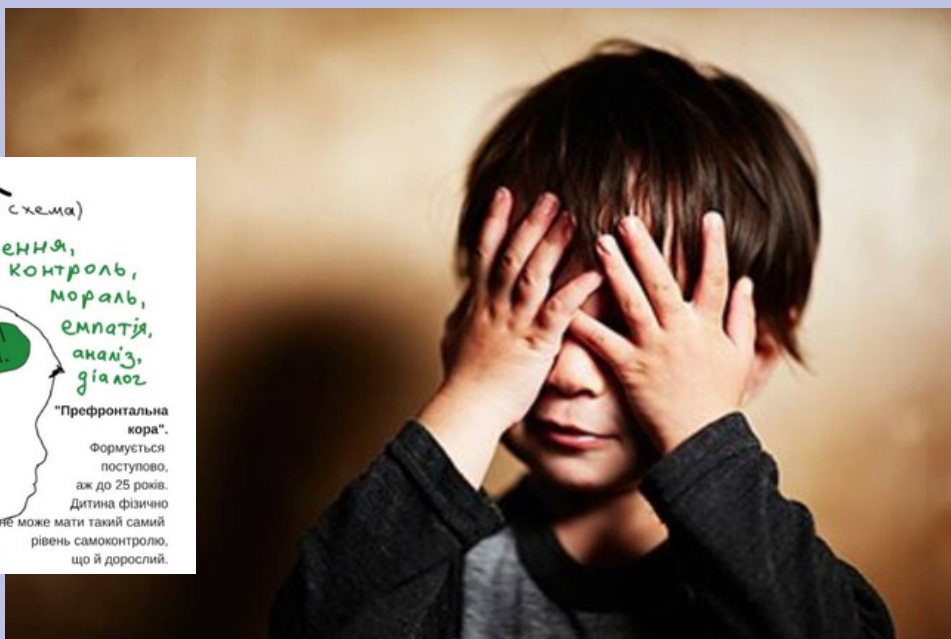
# ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ

**МЕНТАЛЬНА СФЕРА:** НЕУВАЖНІСТЬ, СКЛАДНОЩІ У НАВЧАННІ, РОЗСІЯННІСТЬ, ПЕРЕСТРИБУВАННЯ З ДУМКИ НА ДУМКУ, ДИТИНА НЕ ЗАВЕРШУЄ РЕЧЕННЯ

**ЕМОЦІЙНА СФЕРА:** СУМ, БЕСПОМІЧНІСТЬ, РОЗДРАТОВАНІСТЬ, ГНІВ, СТРАХ, ВІДЧАЙ, ТРИВОГА, ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН

**ТІЛО:** ПРОБЛЕМИ З ТРАВЛЕННЯМ, ЗБІЛЬШЕНЕ ПОТОВИДІЛЕННЯ, ЗАВИСАННЯ, ТРЕМТІННЯ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ПРИСКОРЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ, ВТРАТА АПЕТИТУ, АБО НАВПАКИ НЕНАСИТНІСТЬ, ПОРУШЕННЯ СНУ (БЕЗСОННЯ, КОШМАРИ), НАПРУЖЕННЯ М'ЯЗІВ

**ДІЇ:** РЕГРЕСІЯ ПОВЕДІНКИ (ДИТИНА СТАЛА ВЕСТИ СЕБЕ, ЯК МАЛЕНЬКА – ПОЧАВСЯ ЄНУРЕЗ, ССЕ ПАЛЬЧИК, ХОЧЕ СПАТИ З БАТЬКАМИ), ЗБУДЛИВІСТЬ У МОВЛЕННІ, У АКТИВНОСТІ, ПРОВАЛИ У МОВЛЕННІ, АБО МОВЧАННЯ ТА ЗАМКНУТІСТЬ, АГРЕСІЯ ДО ТВАРИН, ПОТРЕБА У ПОСТІЙНІЙ ПРИСУТНОСТІ БАТЬКІВ, ПЛАЧ, ГРАЮЧИ ДИТИНА ВІДТВОРЮЄ ОДНУ Й ТУ Ж ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ



**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

# ГОЛОВНА ВПРАВА

**" ГОЛОВНА ВПРАВА" З ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ – ЦЕ СПОКІЙНИЙ, СТІЙКИЙ ДОРΟΣЛИЙ, НА ЯКОГО МОЖНА ОБІПЕРТИСЯ ЕМОЦІЙНО ТА ФІЗИЧНО, ОБІЙНЯТИ, ЯКИЙ КОНТЕЙНУЄ ЕМОЦІЇ ДИТИНИ, БУДЬ ТО АГРЕСІЯ ЧИ СТРАХ, ТРИВОГА, СТАВИТЬСЯ З РОЗУМІННЯМ ДО НИХ ТА ЧІТКО УСВІДОМЛЮЄ, ЩО "ЦЕ НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НА НЕ НОРМАЛЬНІ ОБСТАВИНИ". ТОМУ БАЖАНО:**

- **ЗАБЕЗПЕЧИТИ ДИТИНІ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ**
- **ЗАЛУЧАТИ ДИТИНУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ,**
- **ОРГАНІЗУВАТИ СУМІСНІ ПРОГУЛЯНКИ**
- **ВІДНОВИТИ РЕЖИМ ДНЯ, РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ**
- **НАДАВАТИ ДИТИНІ ПІДТРИМКУ, ОБІЙМИ**
- **ВИСЛУХОВУВАТИ, КОЛИ ХОЧЕ ПОГОВОРИТИ, ОТРИМАТИ ВІДПОВІДІ НА СВОЇ ПИТАННЯ**
- **ДОЗВОЛИТИ ДИТИНІ ПРОЯВЛЯТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ**
- **ПОЯСНЮВАТИ ДИТИНІ ОБСТАВИНИ**
- **КАЗАТИ ПРАВДУ ЗГІДНО ЇЇ ВІКУ**
- **СПРЯМОВУВАТИ АГРЕСІЮ ДИТИНИ ТА ФОРМУВАТИ ЗДОРОВІ ПОВЕДІНКОВІ РАМКИ**
- **ЗА ПОТРЕБИ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПОМІЧЧЮ ДО ДИТЯЧОГО ПСИХОЛОГА**



**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

# ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

**ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ** : ВИКОРИСТОВУЄМО, ЯК СКОРУ ПОМІЧ ПРИ ПА ТА ДЛЯ ЗНЯТТЯ НАПРУГИ, ПРИ СИЛЬНИХ ЕМОЦІЯХ. ВПРАВА ДОЗВОЛЯЄ СФОКУСУВАТИСЯ НА ДИХАННІ ТА ПЕРЕМКНУТИ СВОЮ УВАГУ.

**ДИТИНУ ВЧИМО ВПРАВИ**  
**ЛЕЖАЧИ, НА ЖИВОТИК КЛАДЕМО**  
**ІГРАШКУ І СЛІДКУЄМО ЗА НЕЮ,**  
**ЯК ВОНА ПІДІЙМАЄТЬСЯ ТА**  
**ОПУСКАЄТЬСЯ. ПОТІМ ВЧИМО**  
**ВПРАВУ СИДЯЧИ, ПОТІМ СТОЯЧИ.**  
**ПОВТОРЮЄМО ПЕРЕД СНОМ ТА ЗА**  
**ПОТРЕБОЮ. ДОРОСЛОМУ НА 7С**



**СПОСТЕРЕЖЛИВЕ ДИХАННЯ** : СИДЯЧИ СПОСТЕРІГАЄМО ЗА ДИХАННЯМ. ВПРАВА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ ТА ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ. ЗАКРИЙТЕ ОЧІ, ТРИМАЙТЕ СПИНУ РІВНОЮ, БЕЗ ОПОРИ НА СТИЛЕЦЬ, УВАГА НА КОНТАКТІ ТІЛА ЗІ СТИЛЬЦЕМ, ПРОСКАНУЙТЕ СЕБЕ ВНУТРІШНІМ ПОГЛЯДОМ:

- **ЩО ВІДЧУВАЄТЕ В ТІЛІ? ЯК ПІДІЙМАЄТЬСЯ ТА ОПУСКАЄТЬСЯ ГРУДНА КЛІТИНА?**
- **ЯК НАДУВАЄТЬСЯ ТА ЗДУВАЄТЬСЯ ЖИВІТ?**
- **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА НІЗДРІ, ЯК ВХОДИТЬ – ВИХОДИТЬ ПОВІТРЯ?**
- **ЯКІ ВІДЧУТТЯ НА ВЕРХНІЙ ГУБІ?**
- **ЧИ Є ДЕСЬ НАПРУГА В ТІЛІ В ЦІЛОМУ?**

**ДУМКИ БУДУТЬ ЗАВАЖАТИ ВАМ, АЛЕ ВИ ПОВЕРТАЙТЕСЯ ДО ВІДЧУТТІВ, СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА ДИХАННЯМ.**

**ЧЕРЕЗ 5–7 ХВИЛИН ЗРОБІТЬ ЕНЕРГІЙНИЙ ВДИХ–ВИДИХ ТА ВІДКРИЙТЕ ОЧІ.**

**ПСИХОЛОГ**  
**КАРІНА ДУДАРЄВА**

# ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

**ПОВІТРЯНА КУЛЬКА** : ВДИХАЄМО НОСИКОМ – ПАУЗА – ВИДИХАЄМО РОТОМ, УЯВЛЯЮЧИ, ЩО НАДУВАЄМО ПОВІТРЯНУ КУЛЬКУ УЛЮБЛЕННОГО КОЛЬОРУ.

**КВІТКА** : ЗАПРОПОНУЙТЕ ДИТИНІ УЯВИТИ УЛЮБЛЕНУ КВІТКУ, ХАЙ ОПИШЕ ЇЇ, ПРОПОНУЙМО ВДИХАТИ ЇЇ АРОМАТ НОСИКОМ ТА ВИДИХАТИ "ГУБИ ТРУБОЧКОЮ"

**МИЛЬНІ БУЛЬБАШКИ** : ВДИХАЄМО НОСИКОМ – ПАУЗА – ПОВІЛЬНО ВИДИХАЄМО "ГУБИ ТРУБОЧКОЮ", НАДУВАЮЧИ БУЛЬБАШКУ.



**ЛЕВ** : ЗАПРОПОНУЙТЕ ДИТИНІ УЯВИТИ СЕБЕ ЛЕВОМ, ВЖИВІТЬСЯ В РОЛЬ, ВДИХНІТЬ ЧЕРЕЗ НІС, НАПОВНЮЮЧИ ВЕСЬ ЖИВІТ ПОВІТРЯМ. ПОЧИНАЮЧИ ВИДИХАТИ, ШИРОКО РОЗКРИВАЙТЕ РОТ ЗІ ЗВУКОМ А-А-А.

**ЗІГРІЄМО МЕТЕЛИКА**: ВПРАВА НА РОЗСЛАБЛЕННЯ. СКЛАДАЄМО ДОЛОНЬКИ ДИТИНИ І УЯВЛЯЄМО, ЩО ТАМ СИДИТЬ МЕТЕЛИК, ЯКИЙ ЗАМЕРЗ І НЕ ВЗМОЗІ ЗЛЕТІТИ. ПРОПОНУЄМО ЗІГРИТИ ЙОГО СВОЇМ ПОДИХОМ. КОЛИ МЕТЕЛИК ЗІГРІВСЯ, ТРЕБА ЗРОБИТИ ГЛИБОКИЙ ВДИХ-ВИДИХ ЗІ ЗВУКОМ У-У-У-У-У

**М'ЯЧИК**: ДИТИНА УЯВЛЯЄ СЕБЕ КУЛЬКОЮ АБО М'ЯЧИКОМ УЛЮБЛЕННОГО КОЛЬОРУ, ВИ ВИСТУПАЄТЕ У РОЛІ НАСОСА, ЯКИЙ ЙОГО НАДУВАЄ. З КОЖНИМ ВАШИМ РУХОМ, ДИТИНА ВДИХАЄ КРІЗ НІС ПОВІТРЯ, СПОЧАТКУ НАБИРАЄ У ГРУДИ, ПОТІМ У ЖИВІТ ТА ЯК БИ "ВИРОСТАЄ ЩЕ БІЛЬШЕ, ОКРУГЛЮЄТЬСЯ. ЧЕРЕЗ 2С ВИ ПОЧИНАЄТЕ "СПУСКАТИ" ПОВІТРЯ. А ДИТИНКА ВИДИХАЄ КРІЗЬ "ГУБИ ТРУБОЧКОЮ" ДО СТАНУ "ПУСТОЇ КУЛЬКИ"

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---



# ТІЛЕСНІ ВПРАВИ

**ЗАЗЕМЛЕННЯ** : ВСТАНЬТЕ РІВНО, ЗОСЕРЕДЬТЕ СВОЮ УВАГУ НА СТОПАХ, ЯК ВОНИ ТОРКАЮТЬСЯ ПОЛУ. ВІДЧУЙТЕ ВАГУ ВАШОГО ТІЛА. УЯВІТЬ, ЩО ВАШІ НОГИ ТО КОРЕНІ ДЕРЕВА, ПРОРОСТАЙТЕ НИМИ, ЧІПЛЯЙТЕСЯ ЗА ЗЕМЛЮ (ПОЛ), ЗБИРАЙТЕ ЕНЕРГІЮ ЗЕМЛІ ЧЕРЕЗ КОРЕНІ ТА НАПРАВЛЯЙТЕ ЇЇ СВОЄЮ УЯВОЮ ДО ЦЕНТРУ ТІЛА (4 ПАЛЬЦІ НИЖЧЕ ПУПКА). БАЖАНО РОБИТИ ЩОДНЯ.

**СТОПИ** : МАСАЖ СТОП. ПОМАСАЖУЙТЕ ЛІВУ СТОПУ, ПОЧЕРЗІ ПРОМИНАЮЧИ УСІ ЇЇ ДІЛЯНКИ ПРОТЯГОМ 3–4 ХВИЛИН, ПРОСТУКАЙТЕ ЇЇ КУЛАКОМ. ВСТАНЬТЕ НА ОБИДВІ НОГИ ТА ПОРІВНЯЙТЕ ВІДЧУТТЯ У ЛІВІЙ ТА ПРАВІЙ СТОПІ. ПОТІМ ПОМАСАЖУЙТЕ ПРАВУ СТОПУ, ПРОСТУКАЙТЕ, ВСТАНЬТЕ НА ДВІ СТОПИ, ПОРІВНЯЙТЕ ВІДЧУТТЯ. ПОТУПОТІТЬ ОБОЇМИ НІЖКАМИ, ПОГРЕБІТЬ ПАЛЬЦЯМИ НІГ, ПОПЕРЕКАТУЙТЕСЯ З НОСОЧКА НА П'ЯТОЧКИ, ПОКРУТІТЬ СТОПАМИ У РІЗНІ БОКИ. БАЖАНО РОБИТИ ЩОДНЯ.



**МУРАХИ** : СТАНЬТЕ ПРЯМО ТА УЯВІТЬ, ЩО У ВАШУ ОДЕЖУ ЗАПОВЗЛИ МУРАХИ. ДОБРЕ ВИТРЯХНІТЬ ЇХ ЗВІДСИ, З ОДЕЖІ, З ВОЛОССЯ, З НІГ, З РУК, ЗІ СПИНИ, ПРОСТУКАЙТЕ ВСЕ ТІЛО, НАВІТЬ ЩІЧКИ, ВПЕВНЕНИМИ РУХАМИ, НАЧЕ ВИБИВАЄТЕ ПИЛЮКУ З КИЛИМА, ДІЛЯНКУ ЗА ДІЛЯНКОЮ. ЗАВЕРШИТИ ВПРАВУ ПАЛЬЧИКОВИМ ДОЩЕМ ПО ТІМ'ЯЧКУ ГОЛОВИ. РОБИТИ ЩОДНЯ.

**ПЕРЕОРІЄНТАЦІЯ** : СТОЯЧИ, ПОКРУТІТЬ ШИЄЮ З ОДНОГО БОКУ ДО ІНШОГО НА МОЖЛИВУ АМПЛІТУДУ ТА ПЕРЕРАХОВУЙТЕ В ГОЛОС ВСІ ПРЕДМЕТИ, ЩО БАЧИТЕ (КОРИСНА ВПРАВА ПРИ ПА). ДОПОМАГАЄ ПЕРЕОРІЄНТУВАТИСЯ ПРИ СИЛЬНИХ ЕМОЦІЯХ.

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# ТІЛЕСНІ ВПРАВИ

**СКАНУВАННЯ ТІЛА** : СЯДЬТЕ ЗРУЧНО, ПОСТАВТЕ НОГИ НА ПОЛ, СТОПИ СТОЯТЬ НА ПОЛУ, СПИНА ПРЯМА, ЗА БАЖАННЯМ ПРИКРИЙТЕ ОЧІ. ПО ЧЕРЗІ ПРОЙДІТЬ ВНУТРІШНІМ ПОГЛЯДОМ УСІ ДІЛЯНКИ ТІЛА:

- ЯКІ ВІДЧУТТЯ У ЛІВІЙ СТОПІ, ПОТІМ У ПРАВІЙ
- ЯКІ ВІДЧУТТЯ У ІКРОНОЖНОМУ М'ЯЗІ ЛІВОЇ НОГИ, ПОТІМ ПРАВОЇ

ЯКІ ВІДЧУТТЯ У ЛІВОМУ КОЛІНІ, ПРАВОМУ...

...СТЕГНА, ЯГОДИЦІ, ЖИВІТ, КРИЖ, ПОПЕРЕК, СПИНА, ГРУДИ, ПЛЕЧІ, РУКИ, ШИЯ, ГОЛОВА, ЩІЧКИ, ОЧІ, ЯЗИК, ВОЛОССЯ, ЩЕЛЕПИ.

ЯКЩО ДЕСЬ ВІДЧУЛИ НАПРУЖЕННЯ, РУХАЄМО ЦІЮ ЧАСТИНОЮ ТІЛА ТА ЗАЙМАЄМО БІЛЬШ ЗРУЧНУ ПОЗУ.

РОБИМИ ДЕКІЛЬКА ГЛИБОКИХ ПОВІЛЬНИХ ВДИХІВ-ВИДИХІВ, ВІДЧУВАЯ ДО ЧОГО ДОХОДИТЬ ПОВІТРЯ: ДО ГРУДЕЙ, ДО ЖИВОТА, ДО ТАЗОВОГО ДНА. ДИХАЄМО ГЛИБОКО ТА НАПОВНЮЄМО СЕБЕ ПОВІТРЯМ.

ЗНОВУ ПРОСКАНУЙТЕ ВСЕ ТІЛО, ЩО ЗМІНИЛОСЯ? ВИНАЙДІТЬ ТАКІ ДІЛЯНКИ, ДЕ Є ПРИЄМНІ ВІДЧУТТЯ. ЦЕ ВДАЄТЬСЯ НЕ ОДРАЗУ, З ТРЕНУВАННЯМ. ЦЕ ЗАПУСКАЄ РОБОТУ ПАРАСИМПАТИЧНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, РОЗСЛАБЛЕННЯ.

**ПРУЖИНКА** : СТОЯЧИ, НА 1-2 ХВИЛИНИ НАПРУЖУЄМО ВСІ М'ЯЗИ ТІЛА, СТИСКАЮЧИСЬ, ТРИШЕЧКИ ПРИСІДАЯ, ЯК СТИСНУТА ПРУЖИНА, ПОТІМ РІЗКО ВИСКАКУЄМО, РОЗЖИМАЯ ВСІ М'ЯЗИ, РОЗКИДУЮЧИ РУКИ ТА НОГИ В РІЗНІ СТОРОНИ, ПРУЖИНА РОЗПРЯМИЛАСЯ. ПОТІМ НАХИЛИТИСЯ ДО НИЗУ, РУКИ ВІЛЬНО ЗВИСАЮТЬ ДО СТОП. ПОВТОРИТИ 3-5 РАЗІВ.

# ТІЛЕСНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

**ЛІНИВЕ КОШЕНЯ** : ЗАПРОПОНУЙТЕ ДИТИНІ УЯВИТИ СЕБЕ ЛІНИВИМ КОШЕНЯМ. ВОНА МАЄ ГЛИБОКО ПОЗІХНУТИ І ПОТЯГНУТИСЯ У РІЗНІ СТОРОНИ, ПОМУРЧАТИ ТА ПОНЯВКАТИ. ПІД ЧАС ЦІХ ДІЙ ТІЛО НАПРУЖУЄТЬСЯ ЩЕ СИЛЬНІШЕ, А ПОТІМ РОЗСЛАБЛЮЄТЬСЯ.



**ПЕКАР ТА ПИРІЖОК** : ЗАПРОПОНУЙТЕ ДИТИНІ УЯВИТИ СЕБЕ ТІСТЕЧКОМ, А СЕБЕ УЯВІТЬ ПЕКАРЕМ. ТІСТО МНУТЬ, ЗМІШУЮТЬ, РОЗКОЧУЮТЬ, ЛІПЛЯТЬ ПИРІЖОК, А ПОТІМ СТАВЛЯТЬ ЗАПІКАТИСЯ ПИРІЖОК – НАКРИВАЮТЬ ДИТИНУ КОВДРОЮ І НАГРІВАЮТЬ ДИХАННЯМ.

**ПРИВІТАННЯ** : ПРОПОНУЄМО ДИТИНІ ПРИВІТАТИСЯ НЕЗВИЧНИМ СПОСОБОМ.

– ПРИВІТ МОЯ ГОЛОВА І ДИТИНА ТОРКАЄТЬСЯ ДОЛОНЕЮ ГОЛОВИ, ПРИВІТ МОЇ ЩІЧКИ І ТОРКАЄТЬСЯ ЩІЧОК, ПРИВІТ МОЇ ВУШКА І ТОРКАЄТЬСЯ... ТАК ВІТАЄТЬСЯ З УСІМА ЧАСТИНАМИ ТІЛА, ОБОВ'ЯЗКОВО ТОРКАЮЧИСЬ КОЖНОЇ (ЗАЗЕМЛЕННЯ).

**ОБІЙМИ І ПОГОЙДАЙ** : ЦІЄЮ ВПРАВОЮ МИ ТРАНСЛЮЄМО ДИТИНІ, ЩО МИ ПОРУЧ, ВІДТВОРЮЄМО ПОЧУТТЯ НЕОБХІДНОСТІ ОДИН ОДНОМУ: ДИТИНА СІДАЄ НА ПІДЛОГУ, ЗА НЕЮ СІДАЄ ДОРОСЛИЙ І ОБІЙМАЄ, ПРИГОРТАЄ ДИТИНУ ДО СЕБЕ. ПІСЛЯ ЦЬОГО ДОРОСЛИЙ ПОЧИНАЄ ЛЕГЕНЬКО ПОГОЙДУВАТИ ДИТИНУ В РІЗНІ БОКИ, НАМАГАЮЧИСЬ ПЕРЕДАТИ ЛЮБОВ, СПОКІЙ, ЗАХИЩЕННІСТЬ, ПОТРІБНІСТЬ. ( У ГРУПОВІЙ РОБОТІ ДІТИ ПОДІЛЯЮТЬСЯ НА ПАРИ ТА ОБІЙМАЮТЬ ОДИН ОДНОГО ПО ЧЕРЗІ).

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# ТІЛЕСНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

**СТРЕС МОЖЕ ПРОЯВЛЯТИСЯ У ПІДВИЩЕНІЙ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ, ОРГАНІЗУЙТЕ ЇЇ ФІЗЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ, ТАНЦІ. ЯКЩО ДИТИНА ТРЕМТИТЬ, ЛЕГЕНЬКО РОЗІТРІТЬ ТА РОЗТРУСІТЬ ЇЇ. ПІСЛЯ ТАКОГО ШТУЧНОГО ПІДСИЛЕННЯ НАПРУГИ МАЄ ПРИЙТИ РОЗСЛАБЛЕННЯ.**

**ПОЧУХАЙ СПИНКУ :** ДІТИ МОЖУТЬ ВИКОНУВАТИ ВПРАВУ ОДИН З ОДНИМ, АБО З ДОРОСЛИМ. ОДИН РОЗТИРАЄ ДОЛОНЬМИ СПИНУ ІНШОГО, РОБИТЬ ДОЩИК ПАЛЬЦЯМИ, "РЕЛЬСИ" РЕБРОМ ДОЛОНІ, А ПОТІМ МАЛЮЄ ПАЛЬЦЕМ НА СПИНІ ІНШОГО ГЕОМЕТРИЧНІ ФІГУРИ , ЦИФРИ, ЛІТЕРИ, КВІТИ, СОНЦЕ, А ІНША ДИТИНА ВІДГАДУЄ. ОБОВ'ЯЗКОВО НАЗИВАЄТЕ КОЛІР ЯКИМ МАЛЮЄТЕ, ЩОБ ДИТИНА УЯВЛЯЛА. ТА ЗАКІНЧУЄТЕ ВПРАВУ ПОГЛАЖУВАЛЬНИМИ РУХАМИ.

**АФРИКАНСЬКІ ТАНЦІ :** ПІДБИРАЄМО МУИЗКУ З РИТМІЧНИМИ ЗВУКАМИ БАРАБАНИВ. ВСТАЄМО, ЗГАДУЄМО ЯК ТАНЦЮЮТЬ АФРИКАНСЬКІ ПЛЕМЕНА НАВКОЛО ВОГНИЩА. ПОЧИНЄМО ТАНЦЮВАТИ З ДИТИНОЮ, ПО ЧЕРЗІ ВДАВЛЮЮЧИ СТОПИ У ЗЕМЛЮ, ЗГИНАЮЧИ НОГИ У КОЛІНЯХ, ПЕРЕНОСИМО ВАГУ ТІЛА З ОДНІЄЇ НОГИ НА ІНШУ. ТУПОТИМО. ЦЕ НЕ МАЄ БУТИ КРАСИВИМ. ЦЕ ДИКО. ВСЮ НЕГАТИВНУ ЕНЕРГІЮ ПЕРЕМІЩУЄМО У НОГИ, А З НИХ У ЗЕМЛЮ. ГУЧНО ТУПАЄМО, ЗВІЛЬНЯЮЧИ СЕБЕ ВІД АГРЕСІЇ ТА СТРАХУ.



**РОЗМИНАННЯ СТУПНІВ :** РОЗМИНАЄТЕ СТУПНІ ДИТИНИ ТА ПРОСТУКУЄТЕ ІХ ПОВЕРХНЮ.

**ПРУЖИНКА ТА МУРАХИ :** ТЕЖ БУДУТЬ ГАРНО ЗАХОДИТИ ДІТЯМ

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# ВПРАВИ НА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ

**5 КРОКІВ:** ГАРНА ВПРАВА НА ПЕРЕОРІЄНТУВАННЯ. ТЕХНІКА ЯКА ПОВЕРТАЄ У "ТУТ І ЗАРАЗ"

УВАЖНО ПОДИВИСЯ ДОВКОЛА І ЗНАЙДИ:

5 ПРЕДМЕТІВ ПЕВНОГО КОЛЬОРУ, ЯКІ ТИ МОЖЕШ ПОБАЧИТИ

4 РЕЧІ, ЯКИХ ТИ МОЖЕШ ДОТОРКНУТИСЯ І НАЗВАТИ, ЯКІ ВОНИ НА ДОТИК

3 ЗВУКИ, ЯКІ ЧУЄШЬ

2 ЗАПАХИ

1 СМАК СЛИНИ У ТЕБЕ В РОТІ, І ЯКЩО ВОНА НЕЙТРАЛЬНА, ТО ЩО ХОТИЛОСЯ Б ВІДЧУТИ В РОТІ ЗАРАЗ.

**ХАЛАБУДА :** НЕХАЙ ДИТИНА БУДУЄ ХАЛАБУДИ, ШАЛАШІ, ЗАДОВІЛЬНЯЮЧИ ПОТРЕБУ ВІДЧУВАТИ СЕБЕ У БЕЗПЕЦІ, БУТИ У БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ.

**ТОЧКА СТРАХУ :** МАСАЖУЙТЕ "ТОЧКУ СТРАХУ", ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ МІЖ МІЗИНЦЕМ ТА БЕЗІМЕННИМ ПАЛЬЦЯМИ, СТРАХ ВІДСТУПИТЬ

**ПРИ СИЛЬНІЙ ТРИВОЗІ :** КОЛИ ПЕРЕХОПЛЮЄ ДИХАННЯ, ПОЛОЖІТЬ ОДНУ РУКУ НА ЧОЛО, А ІНШУ НА ГРУДИ. ЗРОБІТЬ КІЛЬКА ГЛИБОКИХ ВДИХІВ-ВИДИХІВ. ПОТІМ ДОЛОНЮ З ЧОЛА ПОКЛАДІТЬ НА ЖИВІТ, ДРУГУ Ж НА ГРУДИ, ПОДИХАЙТЕ В ЦЬОМУ ПОЛОЖЕННІ. ТРИВОГА ВІДСТУПИТЬ.



**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# ВПРАВИ З АРТТЕРАПІЇ

**РУКА ДОПОМОГИ :** ПОПРОСИТЬ ДИТИНУ ОБВЕСТИ СВОЮ ДОЛОНЬКУ, ТА НА КОЖНОМУ ПАЛЬЧИКУ НАПИСАТИ ТИХ ЛЮДЬ, ЯКІ ВІДПОВІДАЮТЬ ВАШИМ КАТЕГОРІЯМ. ДИТИНА УСВІДОМИТЬ, ЩО МАЄ ПРИНАЙМІ П'ЯТЬОХ ЛЮДЕЙ, ЯКИМ ВОНА НЕ БАЙДУЖА:

- **ВЕЛИКИЙ ПАЛЬЧИК** – ТОЙ З КИМ МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ ПРОВОДИТИ ЧАС ЗАРАЗ
- **ВКАЗІВНИЙ ПАЛЬЧИК** – ЛЮДИНА, НА ЯКУ МОЖНА РОЗРАХОВУВАТИ, ЯКА ПОВАЖАЄ МЕНЕ І МОЇ ПОТРЕБИ
- **СЕРЕДНІЙ ПАЛЬЧИК** – ЛЮДИНА, ЯКА ЗАВЖДИ ВИСЛУХАЄ МЕНЕ, ЗРОЗУМІЄ І ДОПОМОЖЕ ВИРІШИТИ ПРОБЛЕМУ
- **БЕЗІМЕННИЙ ПАЛЬЧИК** – ТОЙ, ХТО МЕНЕ МОТИВУЄ, ДАЄ МЕНІ СИЛУ
- **МІЗИНЕЦЬ** – ТОЙ, ХТО МЕНЕ ЗАХИСТИТЬ, БУДЕ БОРОТИСЯ ЗА МЕНЕ, КОЛИ МЕНІ ПОГАНО. РОЗФАРБУЙТЕ.

## ЛИСТИ :

**ДО САМОГО СЕБЕ ЧЕРЕЗ РІК :** НАПИСАТИ ЛИСТ САМОМУ СОБІ, ТОМУ З МАЙБУТНЬОГО, ЯКИМ Я БУДУ ЧЕРЕЗ РІК, ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ, НАДІЇ, ПРО СВОЇ МРІЇ ТА СПОДІВАННЯ.

**ДО БЛИЗЬКИХ :** ТИМ, З КИМ НЕ МАЄ ЗВ'ЯЗКУ, АБО СКЛАДНІ СТОСУНКИ. ЦЕ ДАЄ ВІДЧУТТЯ ЙОГО ВІДНОВЛЕННЯ, АЛЕ ПИСАТИ ТРЕБА ЩОДНЯ.

**ІГРИ З МАНКОЮ :** ПЕРЕСИПАТИ, ЗАНУРЮВАТИ ДОЛОНЬКИ, МАЛЮВАТИ, ДОДАВАТИ МАЛЕНЬКІ ІГРАШКИ ТА



**СТВОРЮВАТИ ІСТОРІЇ  
ГЕРОЇВ, ДАВАТИ ВИХІД  
ЕМОЦІЯМ, ЗНІМАТИ НАПРУГУ**

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

# ВПРАВИ З АРТТЕРАПІЇ

**СКАЗКОТЕРАПІЯ** : МЕТОДИКА "У ЩО ТЕБЕ ПЕРЕТВОРИВ ЗЛИЙ ЧАКЛУН ТА ДОБРИЙ ЧАРІВНИК?"

ДИТИНА БУДЕ ВІДПОВІДАТИ СИМВОЛАМИ, НАПРИКЛАД "У КАМІНЬ", ТОДІ ТРЕБА УТОЧНИТИ: ВИПАДКОВО АБО НАВМИСНО?

НА СИМВОЛІЧНОМУ РІВНІ ДИТИНА РОЗПОВІСТЬ ПРО СВІЙ СТАН ЗАЦІПЕНІННЯ, ОБМЕЖЕННЯ, ЯКИЙ ПРОЖИВАЄ.

ДАЛІ ПИТАЄМО В НЕЇ:

– ЯКИМ ЧИНОМ ЦЕ КАМІННЯ МОЖЕ БУТИ РОЗЧАРОВАНЕ ДОБРИМ ЧАРІВНИКОМ?

ЗІ СЛІВ ДИТИНИ, НА СИМВОЛІЧНОМУ РІВНІ, МИ ВЖЕ РОЗУМІЄМО, ЯКІ ЦІЛЮЩІ СИЛИ, ШЛЯХИ Є ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ, ЧОГО ПОТРЕБУЄ ДИТИНА.

СКЛАДАЄМО КАЗОЧКУ, МАЛЮЄМО УЛЮБЛЕНИЙ МОМЕНТ.

**ДОМІК ДЛЯ ДОЛОНЬКИ** : НАМАЛЮЙ СВОЮ ДОЛОНЬКУ, РОЗФАРБУЙ УЛЮБЛЕНИМИ КОЛЬОРАМИ ТА ПОРЯД НАМАЛЮЙ ДЛЯ НЕЇ ГАРНИЙ, ЗАТИШНИЙ БУДИНОЧОК (РОБОТА З БЕЗПЕКОЮ).

ПІДЛІТКИ МАЛЮЮТЬ ПРОСТО ТЕ МІСЦЕ, ДЕ ВОНИ ПОЧУВАЮТЬ СЕБЕ У БЕЗПЕЦІ, МОЖНА МАЛЮВАТИ "БЕЗПЕЧНИЙ ОСТРІВ".



**ДЕРЕВО** : ЯКБИ ТИ БУВ ДЕРЕВОМ, ТО ЯКИМ БИ БУВ? НАМАЛЮЙ ЙОГО З МОГУТНІМ, ШИРОКИМ КОРИННЯМ. РОЗДИВИСЯ, ЧОГО НЕ ВИСТАЧАЄ ТВОЄМУ ДЕРЕВУ, МОЖЛИВО СОНЕЧКА АБО РІЧКИ? ДОМАЛЮЙ.

**ТАЛІСМАН СИЛИ** : УЯВИ СВОЮ СИЛУ, ТІ ЯКОСТІ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ТОБІ, ЩО ЦЕ ЗА ОБРАЗ? НАМАЛЮЙ ЙОГО АБО СТВОРИ З ПЛАСТЕЛІНУ, БУСИНОК, КРУП, БОБОВИХ, ПРИРОДНИХ МАТЕРІАЛІВ.

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

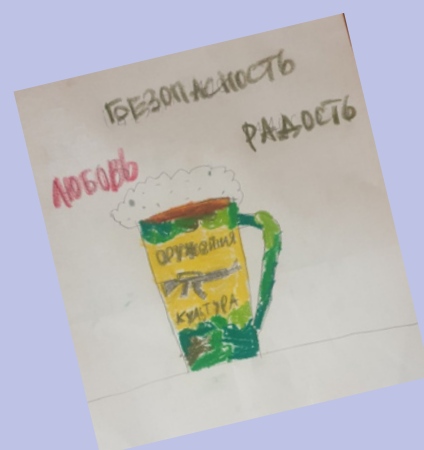
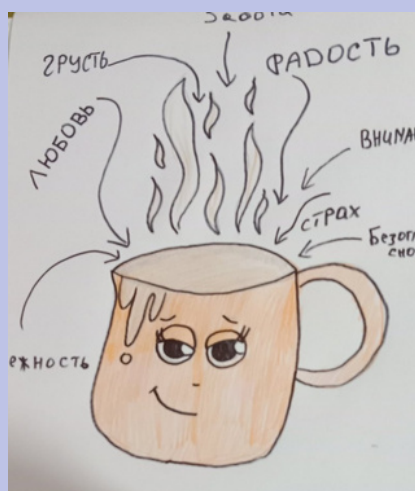
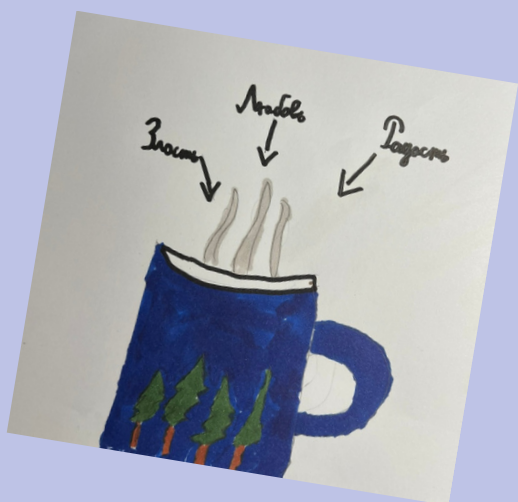
# ВПРАВИ З АРТТЕРАПІЇ

**ЯНГОЛ** : ПОГОВОРТИ З ДИТИНОЮ ПРО СВІТЛИ СИЛИ ВСЕСВІТУ ТА ПРО ЯНГОЛІВ. РОЗПОВІСТИ ЙЇ ПРО ЇХНЮ ДОПОМОГУ ЛЮДЯМ ТА СТВОРИТИ РАЗОМ ЯНГОЛА З ПАПЕРУ, ЯК СИМВОЛ ЗАСТУПНИЦТВА СВІТЛИХ СИЛ. ПОВІСИТИ БІЛЯ ЛІЖЕЧКА.



**ЕМОЦІЙНА ЧАШКА** : УЯВІТЬ СЕБЕ У ВИГЛЯДІ ЧАШКИ, ЩО ЦЕ ЗА ЧАШЕЧКА, ЯКОЇ ФОРМИ, КОЛЬОРУ? НАМАЛЮЙТЕ ЇЇ.

- ВОНА ПОВНА ЧИ ПУСТА?
- ЧИМ, ЯКИМИ ЕМОЦІЯМИ ВОНА НАПОВНЕНА?
- ЩО ВИЗВАЛО ЦІ ЕМОЦІЇ?
- СКІЛЬКИ % ЗАЙМАЄ КОЖНА?



- ЯКИХ ЕМОЦІЙ НЕ ВИСТАЧАЄ У НІЙ?
- ЧИ ВИСТАЧАЄ ТАМ УВАГИ ТА БАТЬКІВСЬКОЇ ЛЮБОВІ?

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**



# ВПРАВИ З АРТТЕРАПІЇ

**МАЛЮНОК ПОЧУТТІВ** : ПРОСИМО ДИТИНУ НАМАЛЮВАТИ СВІЙ СТРАХ АБО ГНІВ У ВИГЛЯДІ ЯКОГОСЬ ОБРАЗУ (АБО ЗЛІПИТИ З ПЛАСТИЛІНУ):

**СТРАХ**, ЗАЗВИЧАЙ, ДІТИ МАЛЮЮТЬ ЙОГО В ОБРАЗІ ПАВУКІВ, ЗМІЙ, ЛЕТЮЧИХ МИШЕЙ, МОНСТРИВ, ЗБРОЇ.

СТРАХИ ПЕРЕТВОРЮЄМО НА ЩОСЬ КУМЕДНЕ, ПЕРЕМАЛЬОВУЄМО, АБО ЗМИВАЄМО ВОДОЮ,

**ГНІВ** – ВИХОДИТЬ КРІЗЬ ОБРАЗИ ПОЛУМ'Я, ВУЛКАНІВ, КОЛЮЧОКИ, МЕТЕОРИТІВ, ЩОСЬ СЕРДИТЕ ТА ПАЛАЮЧЕ

У ГНІВА ПИТАЄМО " ЧОГО ЙОМУ НЕ ВИСТАЧАЄ, НА ЩО ГНІВАЄТЬСЯ?"

ДОМАЛЬОВУЄМО БАЖАНЕ ТА ОБРАЗ ТРАНСФОРМУЄТЬСЯ.

**БАНКИ** : РОЗПОВІДАЄМО ДІТЯМ ПРО ТЕ, ЯК ГОСПОДИНІ ЗАГОТОВЛЯЮТЬ НА ЗИМУ ОВОЧІ У БАНИЧКИ. ПРОПОНУЄМО НАМАЛЮВАТИ СВОЮ БАНОЧКУ ТА ЗАПОВНИТИ ЇЇ : ТИМ, ЩО НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ, ЩО СЕРДИТЬ, ТА ТИМ, ВІД ЧОГО ХОЧЕШЬ ПОЗБАВИТИСЯ.

МАЛЮЄМО ОВОЧІ ТА НА НИХ ПИШЕМО "СЕРДИТЬ ВИМКНЕННЯ СВІТЛА", "КОЛИ ТАТО ЗАБИРАЄ ТЕЛЕФОН" ТА ІНШ. КОЛИ БАНОЧКА БУДЕ ПОВНІСІНЬКА, ПРОПОНУЄМО ДИТИНІ РОЗПОВІСТИ: ДЕ В ТІЛІ ВОНА ВІДЧУВАЄ ЦЕЙ ГНІВ, ЩО ХОЧЕТЬСЯ ЗРОБИТИ? ТУПОТІТИ, СТУКАТИ КУЛАКОМ, КРИЧАТИ. ТА ЗІБРАВШИ УСІ ЕМОЦІЇ У РУКАХ ЕНЕРГІЙНО РОЗРИВАЄМО МАЛЮНОК, МОЖНА ПІДКЛЮЧИТИ РУХИ НОГАМИ ТА СЛОВА, РАНИШЕ ОБГОВОРЕНІ ФРАЗИ (ПРОЖИТИ ГНІВ ЧЕРЕЗ СЛОВА ТА РУХИ).



**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

# ВПРАВИ З АРТТЕРАПІЇ

## БАНОЧКА З ЗІРКАМИ :



**БАНОЧКА З ЗІРКАМИ :** ЦЮ ВПРАВУ ВИКОНУЄМО В КІНЦІ РОКУ: МАЛЮЄМО БАНОЧКУ З 12 ЗІРКАМИ. КОЖНА ЗІРОЧКА ВІДПОВІДАЄ ОДНОМУ З МІСЯЦІВ РОКУ. ПРОСИМО ДИТИНУ

ЗГАДАТИ СВОЇ ПРИЄМНІ РЕЧІ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЦИМ МІСЯЦЕМ. ЯКІ ЕМОЦІЇ ПРИЄМНІ БУЛИ, ЧОГО НАВЧИЛАСЯ. ЯКИЙ РЕСУРС В ЦЬОМУ МІСЯЦІ ВІДНАЙШОВСЯ ТА ЗАПИСУЄМО НА ЗІРОЧКУ: ФОКУС УВАГИ НА ПОЗИТИВНИХ РЕЧАХ!

**МАНДАЛИ :** ДОПОМАГАЮТЬ ВІДЧУТИ СЕБЕ ЦІЛІСНИМ. Я Є! РОБИМО КОЛО (КОРДОНІ), МОЖНА НАМАЛЮВАТИ НА ШИРИНУ СТОРІНКИ. У ЦЕНТРІ ОБОВ'ЯЗКОВО СТАВИМО КРАПКУ – ЦЕНТР МАНДАЛИ ТА ПРОПОНУЄМО ЗАФАРБУВАТИ ЇЇ РІЗНИМИ ОБРАЗАМИ, ВІЗЕРУНКАМИ, КОЛЬОРАМИ, ЩО ПРИХОДЯТЬ НА ДУМКУ, КОЛИ ДУМАЄШЬ НА ТЕМУ : МІЙ ТИЖДЕНЬ, МІЙ МІСЯЦЬ, МОЯ РОБОТА, МІЙ НАСТРІЙ, МОЇ ПОЧУТТЯ, МОЇ МРІЇ, МОЄ МАЙБУТНЕ...

МОЖНА СТВОРЮВАТИ **НАСИПНІ МАНДАЛИ** ( ОСОБЛИВО КОРИСНІ) НА МАНЦІ ДИТИНА ВИКЛАДАЄ КОЛО З ЦЕНТРОМ, ЗАПОВНЮЄ ЙОГО ВІЗЕРУНКАМИ З ПРИРОДНІХ МАТЕРІАЛІВ, БАЖАНО БОБИ, ГОРОХ, КВАСОЛЯ РІЗНОГО КОЛЬОРУ, КАШТАНИ, ГОРІХИ У ШКАРАЛУПІ, МАКАРОНИ ТА ІНШ, МОЖНА ПРОПОНУВАТИ РОБИТИ ЕЛЕМЕНТИ З МЕЛЕНОЇ КАВИ АБО КАКАО, АРОМАТ МАНДАЛИ БУДЕ ЗАКРІПЛЮВАТИ ТІЛЕСНО ПРИЄМНІ ВІДЧУТТЯ ВІД ВПРАВИ ( ОДИН З ВАРІАНТІВ МАНДАЛИ: КАРТОННУ ЗАГОТІВЛЮ ЗМАЩУЮТЬ КЛЕЄМ ТА НАСИПАЮТЬ ЗВЕРХУ КРУПИ, КАВУ, ВИКЛАДАЮТЬ ІНШІ МАТЕРІАЛИ, ТАКА МАНДАЛА МОЖЕ ЗБЕРІГАТИСЯ ДЕЯКИЙ ЧАС).

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# МЕДИТАЦІЯ

**САД ПОЧУТТІВ : МЕДИТАЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З 7 РОКІВ.**

**БУДЬ-ЛАСКА, СЯДЬ ЗРУЧНІШЕ, ЗАКРИЙ ОЧІ. УЯВИ, ЩО ТИ ВХОДИШ У ЗАНЕДБАНИЙ САД ТА ПЕРЕТВОРЮЄШЬСЯ НА ЙОГО САДІВНИКА. ЦЕ ТВІЙ САД!**

**ТОБІ ХОЧЕТЬСЯ ОЧИСТИТИ ЙОГО ВІД МОКРОГО ЛИСТЯ ТА ГІЛОК, ТИ БЕРЕШ ГРАБЛІ, САДОВІ ІНСТРУМЕНТИ І ПОЧИНАЄШ СВОЮ РОБОТУ. ТИ ПІДСТРИГАЄШ РОЗРОСЛУ ТРАВІЧКУ ТА ОБРІЗАЄШ СТАРІ ГІЛКИ. ЗАГЛЯДАЄШ У КОЖНИЙ КУТОЧОК САДОЧКА ТА ВСЮДИ НАВОДИШ ЛАД. САДЖАЄШ НОВІ РІЗНОМАНІТНІ КВІТИ ТА КУЩІ, ПОВІЛЬНО З ЛЮБОВ'Ю ПОЛИВАЄШ ЇХ. ЧИ ВСІМ ДЕРЕВАМ ДОБРЕ? МОЖЛИВО, ЗА БАЖАННЯМ, БУДУЄШ МАЛЕНЬКІ ОГороЖІ ДЛЯ БЕЗПЕКИ.**

**ПОСТУПОВО ТВІЙ САД НАПОВНЮЄТЬСЯ ПРИЄМНИМИ ЗВУКАМИ: ТИ ЧУЄШ ДЗИЖЧАННЯ БДЖІЛ, СПІВИ ПТАХІВ, ВІДДАЛЕНИЙ ШУМ ВОДОСПАДА – ЦЕ ЗВУК ГЛИБОКОГО СПОКОЮ. ЦЕЙ СПОКІЙ ПОНОВЛЮЄ ТВОЇ ПОЧУТТЯ.**

**ТИ ВІДЧУВАЄШ СВІЖИЙ ЗАПАХ СОСНИ, ЧИСТОГО ПОВІТРЯ, АРОМАТ ТРОЯНДИ, ЖАСМІНА, ЛІЛІЇ ТА ІНШИХ КВІТІВ, СИЛЬНИЙ, НАЧЕ МІЦНА КАВА, ЗАПАХ ЗЕМЛІ. ПОВІТРЯ ПАХНЕ ДИМКОМ. ХТОСЬ РОЗПАЛИВ БАГАТТЯ. ТИ СИДИШ ПОРУЧ НА ШИРОКІЙ КОЛОДІ. УЯВИ, ЩОСЬ СМАЧНЕНЬКЕ, ЩОБ ПОТЕКЛИ СЛЮНКИ.**

**ТИ ОПУСКАЄШ РУКИ НА ПРОХОЛОДНУ, М'ЯКУ, ВОЛОГУ ЗЕМЛЮ.**

**ТИ ВІДЧУВАЄШ, ЯК ДЯКУЄ ТОБІ ТВІЙ САД ЗА ТВОЮ РОБОТУ. ТЕПЕР ЦЕЙ САД ДОСКОНАЛИЙ І ТИ МОЖЕШ СЮДИ ПРИХОДИТИ У ЛЮБИЙ ЧАС. ВІН КВІТНЕ У ТВОЇЙ УЯВІ І КОЖНОГО ДНЯ ТАМ ЗВ'ЯВЛЯЮТЬСЯ НОВІ ПАРОСТКИ ТА КВІТИ.**

**ДЕКІЛЬКА РАЗІВ ЗРОБИ ГЛИБОКИЙ ВДИХ-ВИДИХ, ВІДЧУВАЯ АРОМАТ ПОВІТРЯ, ТА ПОВІЛЬНО ВІДКРИЙ ОЧІ.**

**НАМАЛЮЙ СВІЙ САД.**

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# ПРИТЧИ

**ПРО ТРУДНОЩІ ЖИТТЯ:** ЖИВ СОБІ ФЕРМЕР, МАВ ВІН ОСЛИКА, ЯКИЙ СПРАВНО СЛУЖИВ ЙОМУ ВСЕ СВОЄ ОСЛЯЧЕ ЖИТТЯ. ЯКОСЬ ОСЕЛ З НЕОБЕРЕЖНОСТІ ПРОВАЛИВСЯ У КОЛОДЯЗЬ І СТРАШЕННО ЗАКРИЧАВ, КЛИКАЮЧИ НА ДОПОМОГУ. КОЛИ ФЕРМЕР ПРИБІГ І ПОБАЧИВ, У ЧОМУ СПРАВА, ВІН, ЗВИЧАЙНО, ДУЖЕ ЗАСМУТИВСЯ, АДЖЕ ОСЕЛ БУВ У НЬОГО ОДИН. СТАВ ФЕРМЕР ДУМАТИ, ЩО ЙОМУ РОБИТИ.

ДУМАВ-ДУМАВ І РОЗСУДИВ ТАК: «ОСЕЛ МІЙ ВЖЕ СТАРИЙ, СВОЄ МАЙЖЕ ВІДСЛУЖИВ, ТА Й КРИНИЦЯ ЦЯ МАЙЖЕ ВИСОХЛА – Я ДАВНО ЗБИРАВСЯ ЇЇ ЗАКОПАТИ. ОСЛИКА МЕНІ ВСЕ ОДНО НЕ ВИТЯГТИ НІЯК, ТАК ЩО ЗАКОПАЮ ОДРАЗУ РАЗОМ З КОЛОДЯЗЕМ. А СОБІ ЗГОДОМ КУПЛЮ МОЛОДОГО ОСЛИКА, ВИТРИВАЛІШОГО».

ВЗЯВ ФЕРМЕР ЛОПАТУ І ПОЧАВ ЗАКОПУВАТИ КОЛОДЯЗЬ. ОСЕЛ, ЗРОЗУМІВШИ В ЧОМУ СПРАВА, ПОЧАВ НЕСАМОВИТО КРИЧАТИ СВОЄЮ ОСЛИНОЮ МОВОЮ. І РАПТОМ ВІН ЗАМОВК. КИНУВШИ В КОЛОДЯЗЬ ЩЕ КІЛЬКА ЛОПАТ ЗЕМЛІ, ФЕРМЕР ВИРІШИВ ТАКИ ПОДИВИТИСЯ, ЧОМУ ОСЕЛ МОВЧИТЬ. ЯК ЖЕ ВІН БУВ ЗДИВОВАНИЙ ТИМ, ЩО ПОБАЧИВ! КОЖНУ ГРУДКУ ЗЕМЛІ, ЯКА ПАДАЛА ЙОМУ НА СПИНУ, ОСЛИК СТРУШУВАВ І ПІДМИНАВ ПІД СЕБЕ НОГАМИ. ТАКИМ ЧИНОМ ВІН ПІДНІМАВСЯ ВСЕ ВИЩЕ ТА ВИЩЕ. НЕЗАБАРОМ ПІД ОСЛИКОМ БУЛО ТАК БАГАТО ЗЕМЛІ, ЩО ВІН ЗМІГ ВИСТРИБНУТИ З КОЛОДЯЗЯ.

У ЖИТТІ КОЖНОГО З НАС Є ЧИМАЛО ТРУДНОЩІВ. АЛЕ НЕ ВАРТО ЇХ СПРИЙМАТИ, ЯК СПРОБУ ЖИТТЯ ЗАКОПАТИ НАС. ПРОБЛЕМИ – ЦЕ ЩАБЛІ. ПРОБЛЕМИ – ЦЕ ДОСВІД. А КОЛИ МИ НАБУВАЄМО ДОСВІДУ, ТО СТАЄМО НА СХОДИНКУ ВИЩЕ У СВОЄМУ РОЗВИТКУ. НАСЛІДУЙТЕ ПРИКЛАД ОСЛИКА: СТРУСІТЬ ЇХ ТА ПІДНІМАЙТЕСЯ. ЯКЩО НЕ ЗУПИНЯТИСЯ, ТО МОЖНА ВИБРАТИСЯ НАВІТЬ ІЗ НАЙГЛИБШОЇ КРИНИЦІ.

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# ПРИТЧИ

**ПРИТЧА ПРО ТРУДНОЩІ :** ЯКОСЬ ДО БАТЬКА ПРИЙШЛА ДОНЬКА, МОЛОДА ЖІНКА, І З СУМОМ СКАЗАЛА:

– ТАТУ, Я ТАК ВТОМИЛАСЯ ВІД УСЬОГО, У МЕНЕ ПОСТІЙНІ ТРУДНОЩІ НА РОБОТІ ТА В ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ, ВЖЕ ПРОСТО НЕМАЄ СИЛ.... ЯК УПОРАТИСЯ З УСІМ ЦИМ?

БАТЬКО ВІДПОВІВ ЇЇ:

– ДАВАЙ Я ТОБІ ПОКАЖУ.

ВІН ПОСТАВИВ НА ПЛИТУ З КАСТРУЛІ З ВОДОЮ І ПРИНІС МОРКВУ, ЯЙЦЕ ТА КАВУ. КОЖЕН ІНГРЕДІЄНТ ОПУСТИВ В ОКРЕМУ КАСТРУЛЮ. ЗА КІЛЬКА ХВИЛИН ВИМКНУВ ЇЇ ТА СПИТАВ ЗДИВОВАНУ ДОНЬКУ:

– ЩО СТАЛОСЯ З НИМИ?

– НУ, МОРКВА ТА ЯЙЦЕ ЗВАРИЛИСЯ, А КАВА РОЗЧИНИЛАСЯ, – ВІДПОВІЛА ДІВЧИНА.

– ПРАВИЛЬНО, АЛЕ ЯКЩО МИ ПОДИВИМОСЯ ГЛИБШЕ, ТО ВИЯВИТЬСЯ, ЩО МОРКВА, ЯКА БУЛА ТВЕРДОЮ, ПІСЛЯ ОКРОПУ СТАЛА М'ЯКОЮ І ПОДАТЛИВОЮ. ЯЙЦЕ, ЯКЕ РАНІШЕ БУЛО КРИХКИМ І РІДКИМ, СТАЛО ТВЕРДИМ. ЗОВНІ ВОНИ ЗАЛИШИЛИСЯ ТАКИМИ Ж, АЛЕ ВНУТРІШНЬО ЗМІНИЛИСЯ ПІД ВПЛИВОМ ОДНАКОВОГО ВОРОЖОГО СЕРЕДОВИЩА – ОКРОПУ. ТЕ САМЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ І З ЛЮДЬМИ – СИЛЬНІ ЗОВНІ ЛЮДИ МОЖУТЬ РОЗКЛЕЇТИСЯ ТА СТАТИ СЛАБКИМИ ТАМ, ДЕ ТЕНДІТНІ ТА НІЖНІ ЛИШЕ ЗАТВЕРДІЮТЬ ТА ЗМІЦНЮТЬ....

– А ЯК ЖЕ КАВА? – ЗДИВОВАНО ЗАПИТАЛА ДОНЬКА.

О, КАВА – ЦЕ НАЙЦІКАВІШЕ. ВОНА ПОВНІСТЮ РОЗЧИНИЛАСЯ У АГРЕСИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ І ЗМІНИЛА ЙОГО – ПЕРЕТВОРИВ ОКРІП НА ЧУДОВИЙ АРОМАТНИЙ НАПІЙ. Є ЛЮДИ, ЯКИХ НЕ МОЖУТЬ ЗМІНИТИ ОБСТАВИНИ, – ВОНИ САМІ ЗМІНЮЮТЬ ЇХ І ПЕРЕТВОРЮЮТЬ НА ЩОСЬ НОВЕ, ЗДОБУВАЮЧИ ДЛЯ СЕБЕ КОРИСТЬ ТА ЗНАННЯ.

КИМ СТАТИ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ – ОСОБИСТИЙ ВИБІР КОЖНОГО.

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---

# ПРО МЕНЕ

У ЦЬОМУ КНИЖЕЧЦІ Є МОЇ АВТОРСЬКІ ВПРАВИ ТА ЗАПОЗИЧЕНІ МНОЮ У КОЛЕГ : УРСУЛИ ПОДОЛЯК, НАТАЛІЇ ЛЬВОВІЙ, ЛЮДМИЛИ МЕТЕЛЕШКО.



**ДИТЯЧИЙ ТА СІМЕЙНИЙ  
ПСИХОЛОГ, АРТТЕРАПЕВТ.  
ТІЛЕСНИЙ ТЕРАПЕВТ,  
ТЕРАПЕВТ З ЕОТ**



**KARRINA\_DUDAREVA**

**096-708-68-17**

**ПСИХОЛОГ  
КАРІНА ДУДАРЄВА**

---