



**Книга ігор для дітей
з психосоціальної
підтримки**





Save the Children

Save the Children працює у 120 країнах світу. Ми рятуємо життя дітей. Ми відстоюємо їхні права. Ми допомагаємо дітям розкрити свій потенціал

**НАШЕ
БАЧЕННЯ**

Бачення Save the Children: світ – це місце, у якому реалізується право кожної дитини на виживання, захист, розвиток та участь

НАША МІСІЯ

Місія Save the Children – сприяти докорінним зрушенням у ставленні світу до дітей, забезпечуючи негайні та довготривалі позитивні зміни у їхньому житті

**НАШІ
ЦІННОСТІ**

Підзвітність
Амбітність
Співпраця
Креативність
Чесність

Редактори:

Віктор Вус, MHPSS TA SCUA
Ольга Боринська, MHPSS officer SCUA

Анотація

“Antistress Gamebook” розроблений з думкою про безпеку, благополуччя і навчання дітей.

Основні переваги ігрової діяльності для дітей полягають у наступному:

- Завдяки іграм діти навчаються краще розуміти свої емоції та тілесні почуття. Через виконання правил та дотримання послідовностей дій у іграх діти набувають навички саморегуляції та самоконтролю. І саме завдяки цим навичкам, діти навчаються розуміти власні потреби та потреби інших
- Через виконання у процесі гри спільних дій з іншими учасниками, діти навчаються будувати ефективну взаємодію, отримують позитивні емоції від комунікації з іншими. Саме це надає можливість сформувати у дитини позитивне сприйняття спільноти та соціуму, що, в свою чергу, надає можливість суттєво відновити і покращити відчуття особистої безпеки і благополуччя
- За допомогою гри у дітей підвищується відчуття соціального включення, утворюється велика кількість якісних соціальних зав'язків
- Гра дає можливість отримати допомогу в подоланні негативних спогадів через прогнозований /повторюваний новий позитивний досвід.

Наші рекомендації використання ігор у психосоціальних активностях з дітьми полягають у такому алгоритмі:

1. Створити у дитини позитивний емоційний фон, відчуття радості і задоволення від своїх функціональних можливостей саме у ігровій діяльності, яка є природньою для дітей.
2. Об'єднати дітей через гру, розвинути у них почуття задоволення від процесу спільної діяльності з однолітками. Іншими словами, навчити дитину розбудовувати емоційно-позитивну спільноту та ефективні моделі соціальної комунікації.

Annotation

The Antistress Gamebook is designed with children's safety, well-being and learning in mind.

The main advantages of game activity for children are followings:

- In the process of game, children learn to better understand their own emotions and bodily feelings. While following the rules and following the order of actions in games, children acquire the skills of self-regulation and self-control. And it is through these skills children learn to understand their own needs and the needs of others
- In the process of implementation of joint actions with other participants during the game, children learn to build effective interaction, receive positive emotions from communication with others. This is what makes it possible for the child to form a positive perception of the community and society, which, in turn, provides an opportunity to significantly restore and improve the feeling of personal security and well-being;
- With the help of games children's sense of social inclusion increases, and a large number of high-quality social bonds are formed
- Games provide an opportunity to get help in overcoming negative memories through projected / repeated new positive experiences.

Our recommendations for using games in psychosocial activities with children comes down to the following algorithm:

1. Create a positive emotional background for a child, a sense of joy and satisfaction arising from their functional capabilities precisely during the game activity which comes natural to children.
2. Unite children through play, develop in them a sense of satisfaction from the process of joint activities with peers. In other words, to teach a child to build an emotionally positive community and effective models of social interaction.

ВПРАВИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ

«НАПРУЖЕНИЙ І РОЗСЛАБЛЕНИЙ»

Простір	Достатній для того, щоб усі могли зручно сидіти або стояти
Поділ на групи	Одна велика група
Матеріали	Не потрібні
Інструкції	<p>Сядьте зручно або ляжте. Наморщте лоба (ніби ви гнівайтесь), потім розслабтеся. Примружтеся – розслабтеся. Затисніть ніс (ніби збираєтеся чхати), і знову розслабтеся. Стисніть губи (так, щоб вони стали прямою лінією), тепер розслабтеся. Широко відкрийте рот і висуньте язик, мов лев, розслабтеся. Стисніть зуби, а тоді позіхніть якомога ширше. Відчуйте, як розслабляються м'язи обличчя. Підніміть високо плечі, потім опустіть. Витягніть руки прямо перед собою (не згинаючи їх у ліктях), розслабтеся. Стисніть руку в кулак, потім розслабте пальці. Напружте ноги від стегон до ступень, розслабтеся. Стисніть пальці ноги, потім розслабте їх. Відчуйте, як добре, коли тіло розслабляється.</p>

Питання до обговорення

Що ви відчували?
Чи відчуваєте тяжкість у тілі?
Яка частина вашого тіла була найбільш напруженою?
Яку частину тіла було найлегше розслабити?
Що нового ви дізналися про себе в процесі виконання цієї вправи?
Чи зможете ви практикувати цю вправу протягом дня?
Як це вам допоможе?

ВПРАВА ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ / МЕДИТАЦІЇ

«КОЛЬОРОВА ХМАРКА»

Простір Достатній, щоб кожен учасник міг сидіти в розслабленому стані

Поділ на групи Індивідуальна робота

Матеріали Не потрібні

Інструкції Тривалість:
Коротка пауза: 2-3 секунди
Пауза: 4 секунди
Довга пауза: 5-6 секунд

СЦЕНАРІЙ:

Давайте почнемо з дихання... вдихайте через ніс і видихайте через рот або ніс.

Зробіть глибокий вдих (коротка пауза), потім глибокий видих.

Продовжуйте так дихати... (коротка пауза)

Поки не відчуєте, що ваше тіло розслабилось...
(пауза)

Продовжуйте дихати (коротка пауза)

Вдих-видих (коротка пауза), вдих – видих

Якщо вам комфортно, можна закрити очі.

Якщо не хочете, не закривайте.

(Введення хмарки)

Тепер уявіть, що навколо ваших ніг – хмарка

(пауза)

Красива, м'яка хмарка (коротка пауза)

Вашого улюбленого кольору... (пауза)

Нехай це буде ваш улюблений колір або будь-який інший колір, який ви хочете... (довга пауза)

Вона така м'яка, гарна і так розслабляє (пауза)

(Поступове розслаблення м'язів від ступень до талії)

Хмарка розслабляє ваші пальці ніг і ступні...
(коротка пауза)

Потім вона піднімається до ваших гомілок... і розслабляє їх (коротка пауза)

Потім рухається до колін (пауза)

А потім до стегон... (коротка пауза)

До талії... (коротка пауза)

І ви відчуваєте себе розслабленим (довга пауза)

(Розслаблення м'язів рук, плечей і шиї)

А тепер ця красива і м'яка хмарка рухається вгору по ваших руках і плечах... (коротка пауза)

По спині... (коротка пауза)

І піднімається до самої шиї... (коротка пауза)
Продовжуємо глибоко дихати... (коротка пауза)
Вдих-видих... (коротка пауза)
Вдих-видих... (коротка пауза)
Ви почуваетесь затишно і розслаблено (пауза)

(Заключне розслаблення м'язів верхньої частини голови)
А тепер ця чудова хмарка вашого улюбленого кольору... (коротка пауза)
Рухається вгору по вашій голові... (коротка пауза)
Розслабляє усі м'язи обличчя... (пауза)
Зараз ви цілком укриті цією хмаркою, крім носа і рота, якими ми глибоко дихаємо... (коротка пауза)
Від кінчиків пальців до самої маківки... (пауза)
І вам так добре... в цій чудовій хмарці... (пауза)
Ви почуваетесь умиротвореним... і розслабленими... (довга пауза)
І продовжуєте дихати... (довга пауза)

(Повернення до реальності; підготовка до завершення вправи)
А тепер хмарка починає поступово зменшуватися... (пауза)
Вона повільно опускається до плечей... (пауза)
Потім повільно звільняє плечі; зменшуючись, опускається вниз по руках, до талії... (пауза)
І продовжує стискатися, опускаючись до колін і щиколоток... (пауза)
Потім маленька хмарка, що залишилася, спливає... (пауза)

Ви, як і раніше, почуваетесь добре і спокійно...
(довга пауза)

Тепер робимо ще 5 вдихів і видихів... (коротка пауза)

І «повертаємося» у наш клас (довга пауза)

А зараз полічимо... (коротка пауза)

П'ять... робимо вдих... видих

Чотири... вдих... видих

Три... вдих... видих

Ви почуваетесь добре і спокійно

Два... вдих... видих

І один... вдих... видих

І тільки коли будете готові, дуже повільно розплющуєте очі

Питання до
обговорення

Що ви відчували?
Як ви себе почуваете?

Додаткові
рекомендації/
примітки

Цю вправу можна виконувати до або після занять на концентрацію уваги, щоб допомогти учасникам розслабитися. За необхідності її можна виконувати й самостійно.

ВПРАВА ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ / МЕДИТАЦІЇ

«КРУГОВА МЕДИТАЦІЯ»

Простір

Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти в колі зі злегка витягнутими руками

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Нехай діти стануть у коло і злегка витягнуть руки, на 15 см від тіла. Кожна дитина тримає свої руки так, щоб долоні перебували прямо, і стоїть досить близько до того, хто знаходиться поруч з нею так, щоб долоні їхніх рук були приблизно 5-10 см одна від одної (близько, але не стикаючись).

Дайте учасникам час, щоб зібратися та відчутися себе комфортно в цій позі.

Тривалість:

Коротка пауза: 2-3 секунди

Пауза: 4 секунди

Довга пауза: 5-6 секунд

СЦЕНАРІЙ:

Почнемо із декількох глибоких вдихів. Вдих і видих.

Можна закрити очі, якщо вам буде так комфортно. Якщо ні, можна не закривати.

Робимо ще декілька вдихів. Вдих-видих. Вдих-видих.

Давайте трошки подумаємо про все хороше, що ми зробили на цьому тижні... (пауза)

Про те, що ми зробили, щоб допомогти іншим... (довга пауза)

Про те, що зробили інші, щоб допомогти нам... (довга пауза)

Про те, що ми зробили, щоб собі допомогти... (довга пауза)

Про те, що нам сподобалося на цьому тижні... (довга пауза)

Про позитивну енергію, яку всі ми сьогодні відчуваємо... (коротка пауза)

Відчуйте енергію нашого кола... (пауза)

А тепер подумаємо про всю хорошу роботу, яку нам усім доведеться сьогодні зробити... (довга пауза)

Про те, як нам усім буде весело і чудово... (довга пауза)

Дихаємо, вдих-видих, вдих-видих... (пауза)

Коли будете готові, можна відкрити очі, зробити ще декілька глибоких вдихів, вдих-видих, вдих-видих... Давайте подякуємо одне одному візуально за всю ту позитивну енергію, якою ми сьогодні обмінялися... Посміхнемося одними лише очима, подумки дякуючи усім учасникам групи... (коротка пауза)

Зробимо ще декілька вдихів... (пауза)

Питання до обговорення

Як ви себе почуваєте?

Додаткові рекомендації/ примітки

Цю вправу можна виконувати до або після занять на концентрацію уваги, щоб допомогти учасникам розслабитися. За необхідності її можна виконувати й самостійно.

Цей сценарій може бути адаптований відповідним чином.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ

Простір

Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти/сидіти /лежати

Поділ на групи	Індивідуальна робота
Матеріали	Не потрібні
Інструкції	<p>1. Знайдіть зручне положення сидячи. Заплющте очі або не фокусуйтеся на жодному предметі. За необхідності ви завжди можете внести корективи в ході вправи. Спокійні рухи не заважатимуть вашій релаксації. Допоможіть своєму організму почати розслаблятися, зробивши кілька повільних, глибоких вдихів. Потім повільно вдихайте, подумки рахуючи до чотирьох. Затримайте дихання і порахуйте до чотирьох. Потім видихніть легко, спокійно, також рахуючи до чотирьох. Мовчки порахуйте до чотирьох, перш ніж зробите наступний вдих. Продовжуйте вправу упродовж іще кількох хвилин. Потім зробіть кілька глибоких вдихів через ніс і видихніть із сильним зітханням через рот, уявляючи, що ви видихаєте напруження зі свого організму.</p> <p>2. Знайдіть зручне положення сидячи або лежачи. Заплющте очі або не фокусуйтеся на жодному предметі. Стисніть обидві долоні в кулаки так міцно, щоб відчути напруження у передпліччі. Тепер різко відпустіть напруження. Відчуйте, як розслаблення тече по руках угору. Знову стисніть і відпустіть кулаки. Знову відчуйте розслаблення в руках. Дозвольте відчуттю м'язової релаксації повільно пройти через ваші руки, потім через плечі, груди, живіт, стегна. Продовжуйте відчувати розслаблення, яке проходить через ваші стегна, коліна, гомілки, кісточки та ступні. Розслабте плечі, шию, щелепи, лоб та шкіру</p>

голови. Зробіть глибокий вдих і на видиху розслабтеся ще більше. Ви можете поглибити відчуття релаксації, повторивши вправу ще раз. Якщо ви продовжите вправу, ви ще більше розслабитесь. З кожним вдихом ви відчуваєте усе більш глибоке розслаблення та комфорт. Коли ви розслаблені, як зараз, ви можете більш чітко думати або просто дозволити собі насолодитися відчуттям комфорту, спокою та тиші. Коли ви будете готові, ви можете акуратно почати рухати долонями, ступнями, можливо, потягнутися і позіхнути, повільно розплющити очі, так, ніби ви прокидаєтеся від чудового сну. Після вправи ви, ймовірно, матимете відчуття більшої зібраності й енергійності, впевненості та контролю над власними почуттями і думками

3. Не треба робити вправу 3, поки ви не готові ефективно виконувати вправи 1 та 2. Знайдіть зручне положення сидячи. Заплющте очі або не фокусуйтеся на жодному предметі. Зробіть два-три глибоких вдихи. Кожен раз затримуйте дихання на кілька секунд, потім повільно видихайте, концентруючись на відчутті того, як повітря виходить із вашого організму. Стисніть обидві долоні у кулаки, напружте передпліччя і біцепси. Утримуйте напруження протягом п'яти або шести секунд. Тепер розслабте м'язи. Зніміть напруження так швидко, ніби ви вимикаєте світло. Сконцентруйтеся на відчутті розслаблення в руках протягом 15 або 20 секунд. Тепер стисніть м'язи обличчя і напружте щелепу. Утримуйте такий стан протягом 5-6 секунд, потім розслабтеся. Сконцентруйтеся на відчутті розслаблення

протягом 15 або 20 секунд. Тепер вигніть спину аркою, втягніть живіт, зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на кілька секунд і розслабтеся. Тепер стисніть м'язи стегон, литок та сідниць. Утримуйте напруження протягом кількох секунд і розслабтеся. Сконцентруйтеся на відчутті розслаблення в усьому організмі, поки ви дихаєте повільно і глибоко.

Питання до обговорення

Як ви себе почуваєте?

Додаткові рекомендації/ примітки

Якщо ви інструктуєте інших, прочитайте рекомендації заспокійливим голосом, повільно, даючи учасникам час, щоб вдихнути, затримати дихання, видихнути, повільно напружити, а потім розслабити м'язи, як зазначено в інструкції. Якщо ви робите вправу самостійно, уважно прочитайте їх і переконайтеся, що ви розумієте, що і коли слід робити, перш ніж почати вправу, аби у вас не виникло сумнівів під час виконання вправи. Це допоможе вам розслабитися.

ВПРАВИ НА ВІДНОВЛЕННЯ «МОСТИ Й ТУНЕЛІ»

Простір

Проводьте цю вправу в просторі, в якому можна вільно рухатися

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Зосередьтеся на повільних рухах.

Підготуйтеся до переходу в інше місце.

Дайте тілу знову заспокоїтися й «заземлитися».

Зараз час сповільнити серцебиття до нормального ритму.

Зробіть розтяжку для покращення гнучкості.

Покращуйте й розвивайте навички правильного дихання.

Стрибайте як кролики.

Стрибайте на місці, як наче ви — попкорн.

Біжіть так, як наче за вами женеться страшний звір.

Рухайтеся так, як наче ви застрягли у в'язкому шоколаді.

Тягніться так, як наче ви хапаєте повітряну кулю в повітрі.

Фарбуйте, як наче до вашої руки прив'язано щітку.

Пливіть, як наче у величезному басейні.

Трясіть тілом, як наче ви тварина, яка струшує з себе воду.

Коли фасилітатор скаже «Старт!», діти мають почати бігати, стрибати, рухатися підтюпцем, танцювати й ходити.

- Потім фасилітатор каже «Міст!» або «Тунель!».

- Якщо діти чують «Міст!», вони мають знайти партнера, розвести руки й торкнутися долонь один одного. Вони не можуть лягати один на одного, але можуть намагатися якомога далі розтягнутися й зігнути спину у формі букви С.

- Якщо діти чують «Тунель!», вони мають знайти собі партнера й стати спиною до спини. Вони мають широко розставити ноги.
- За 15 секунд знаходження дітей у цій позі ви маєте сказати «Почали!», після чого діти мають почати вільний рух.

Питання до обговорення

Як ви себе почуваете?

Додаткові рекомендації/ примітки

Варіації: Окрім мостів і тунелів можна зображати дороги, гори й колодязі.

«ЛІС З ЦІКАВИМИ ТВАРИНАМИ»

Простір

Проводьте цю вправу в просторі, в якому можна вільно рухатися

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Фасилітатор обирає трьох тварин. Фасилітатор шепотить назву однієї тварини кожній дитині. Кожна тварина має бути названа однаково кількість разів, приблизно. Діти закривають очі й тихо рухаються в просторі, тихо відтворюючи звук тварини. Коли вони знайдуть дитину, яка показуватиме ту ж тварину, вони мають іти, тримаючись за руки. Гра завершується, коли всі три групи йтимуть, тримаючись за руки.

Питання до обговорення

Як ви себе почуваєте? Які відчуття, емоції або думки у вас виникли?

Додаткові рекомендації/ примітки

Варіація «Дай п'ять» :
Діти спокійно бігають підтюпцем у просторі. Коли вони зустрічатимуться, вони мають спокійно давати п'ять один одному. Акцентуйте важливість концентрації та спокою. Акцентуйте важливість обережності й дружності, коли даєте п'ять. Попросіть дітей поступово сповільнюватися, щоб уся група заспокоїлася.

«ВИСОКИЙ, НИЗЬКИЙ І ШИРОКИЙ»

Простір

Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти/сидіти /лежати

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Діти мають стати на відстані принаймні однієї руки один від одного обличчям до фасилітатора. Попросіть дітей виконати наступні вправи на розтяжку. Діти мають зберігати своє положення й повільно рухатися. Кожне положення вони мають зберігати від шести до восьми секунд:

- Станьте на пальці ніг і підніміть руки якомога вище. Ви — високий жираф.

- Станьте на коліна, охопіть руками коліна й покладіть підборіддя на груди. Ви — маленька мишка.
 - Якомога ширше розставте руки й ноги. Тепер ви широкий(-а), як слон. Варіація: попросіть дітей придумати інші речі, які вони можуть показувати, розтягуючи й розслаблюючи м'язи.
 - Хай діти ляжуть на спину. Вони мають широко розвести ноги, розслабити й простягти руки вздовж тіла. Скажіть дітям повільно розтягувати й розслабляти м'язи, наприклад, наступним чином:
 - Глибоко вдихніть, затримайте дихання на мить і видихніть.
 - Згинайте й витягуйте стопи.
 - Втягніть живіт, утримуйте це положення й розслабте м'язи.
 - Міцно стисніть руку в кулак, утримуйте його, а потім розслабте руку.
 - Покладіть руки вздовж тіла: підніміть плечі вгору, утримуйте це положення, а потім розслабтеся.
 - Посміхніться й поверніть голову з боку в бік (спочатку лівим вухом до підлоги, а потім правим).
 - Розтягніться якомога більше, утримуйте положення, а потім розслабтеся.

Питання до обговорення

Як ви себе почуваете?

Що нового ви дізналися про себе в процесі виконання цієї вправи?

Додаткові рекомендації/ примітки

Попросіть дітей діяти так, як наче вони великі повітряні кульки. Вони можуть вирішувати, як це робити: наприклад, махати руками в повітрі, літаючи в повітрі, стрибаючи тощо.

Тепер має статися щось, що змінить рух кулі. Діти мають тілами показати, що трапиться, якщо станеться наступне:

Велика буря.

Кульку прив'язано до велосипеда мотузкою.

Кульку прив'язано до вентилятора на стелі.

Нарешті, повітря виходить з кулі через маленький отвір. Все повітря повільно витікає з повітряної кулі, аж поки діти не лягатимуть на підлозі без руху.

Діти мають лежати на підлозі від десяти до двадцяти секунд. Потім вони мають виконувати якісь спокійні вправи на розтяжку.

«МАГІЧНЕ КОЛО ПАЛЬЦІВ»

Простір	Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти/сидіти /лежати
Поділ на групи	Одна велика група
Матеріали	Не потрібні
Інструкції	Діти мають сісти на підлогу в формі кола й простягнути ноги до центру кола. Інструкції: Підтягніть пальці вгору так, щоб було видно підшви ваших ніг. Одна дитина рухає пальцями на ногах, потім те саме робить інша дитина й так далі, утворюючи хвилю. Хвиля має йти по колу. Чи зможете ви зробити гарну хвилю й не рухатися, аж поки до вас не дійде черга?

Питання до
обговорення

Як ви себе почуваєте?

Додаткові
рекомендації/
примітки

Варіації. Діти мають сісти на підлогу в формі невеликого кола й простягнути ноги до центру кола. Інструкції: Покладіть м'яч дітям на ноги. Мета полягає в тому, щоб передавати м'яч у колі, не використовуючи руки. Чи зможете ви передати м'яч по колу? Повторіть це кілька разів.

«МАГІЧНИЙ ГОРЩИК»

Простір

Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти/сидіти /лежати

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Приготуйте суп. Це гарний спосіб дізнатися, що дітям подобається. Спитайте дітей, які інгредієнти вони хочуть покласти в суп.

ПОРАДИ:

- Рухи мають бути повільними. Виконувати їх слід зосереджено й уважно.
- Ви можете давати інструкції або створювати звуки дихання, щоб допомагати дітям виконувати рухи.
- Широко розведіть ноги на ширину стегон. Не блокуйте коліна.
- Складіть руки в формі чаші й тримайте їх на рівні пупка.

- Під час вдиху рухайте руки вгору на рівень грудей.
- Під час видиху рука, яка здійснює підтримку, штовхає обидві руки вперед від грудей так, щоб спина вигнулася літерою С.
- Під час вдиху рука, яка здійснює підтримку, штовхає обидві руки вгору, розтягуючи спину.
- Під час видиху руки опускаються вниз по бокам, малюючи велике півколо. Тепер ви маєте повернутися в початкове положення.
- Повторіть стільки разів, скільки знадобиться, щоб заспокоїти групу. Рухайтеся повільно й осмислено.
 - Рухайтеся вперед верхньою частиною тіла, а не пальцями на ногах.
 - Підніміть руки, охопіть ними голову й дихайте. Торкніться пальців на ногах і видихайте. Порухайте пальцями на ногах. Вийдіть із кола, не відриваючи ноги від підлоги (рухайтеся на сідничних кістках). Продовжуйте виконувати вправу «Магічний горщик».
 - Розведіть ноги в боки, щоб утворити літеру V й розтягніть лівий і правий бік верхньої частини тіла.
 - Сядьте в коло, в парах або вільно розійдіться приміщенням. Сядьте й широко розставте ноги (у формі V).
 - Торкніться кулаками один одного. Робіть великі кола навколо вашого тіла й намагайтеся торкнутися лівої та правої ноги, як наче перемішуєте суп. Перемішуйте суп, трохи розтягуючи ваше тіло.

Питання до
обговорення

Як ви себе почуваете?

**Додаткові
рекомендації/
примітки**

Варіації. Попросіть дітей стати або сісти на довільні місця в невеликих групах або в колі. Попросіть їх взяти в руки уявний м'яч. Попросіть їх придумати спосіб перекочувати м'яч їхніми тілами або запропонуйте такі способи. За необхідності називайте частини тіла (вправа на усвідомлення тіла). М'яч може бути більшим або меншим, рухатися швидше або повільніше. Діти можуть грати з уявним м'ячем: кидати й ловити його, відбивати його, котити його тощо (музика є необов'язковою).

«ХИТКИЙ ЧОВЕН»

Простір

Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти/сидіти /лежати

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Сядьте на підлогу й відхиліться назад, спираючись на руки. Зігніть коліна наполовину так, щоб підняти ноги над підлогою. Повільно рухайте ними з боку в бік, балансуючи вагу на сідничних кістках.

- Попросіть дітей розтягнути м'язи й знову розслабити їх.
- Попросіть дітей зменшити свої тіла, звернувшись у малий м'яч. Потім знову розслабтеся, діти мають вимовити звук «шшш».
- Декілька разів повторіть вдихання при розтягненні й видихання при розслабленні

й зменшенні. Коли діти лягають на живіт, вони можуть зменшитися, повернувшись на бік.

- Можна увімкнути спокійну музику.
- Попросіть дітей комбінувати три рухи: ляжте на спину, станьте й ляжте на живіт.
- Сніговий янгол: ляжте на спину у формі зірки, розвівши ноги й руки в боки (повторіть 5–10 разів).
- Ляжте на спину, підніміть верхню частину тіла й опустіть нижню частину тіла (вдихайте в розслабленій початковій позиції, видихайте під час руху).
- Зробіть разом із партнером човна, тримаючи один одного за руки й піднімаючи ноги так, щоб ваші п'яти торкалися п'ят вашого партнера.

Питання до обговорення

Як ви себе почуваєте?

Додаткові рекомендації/ примітки

Варіації: Попросіть дітей встати, лягти на спину або живіт і розтягнути кінцівки у формі зірки (руки й ноги мають утворити V).

«ДРАБИНА»

Простір

Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти/сидіти /лежати

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Попросіть дітей вдавати, що вони лізуть драбиною (по черзі рухати руками й ногами). Варіація: попросіть дітей піднімати праве коліно до лівого й навпаки. Пришвидшуйте й сповільнюйте руки. Закінчуйте вправу поступово повільними рухами.

Додаткові рекомендації/ примітки

Варіації: Ляжте на спину на підлогу. Закрийте очі (якщо при цьому відчуваєте себе в безпеці). Зігніть коліна. Поставте стопи на підлогу. Зігніть коліна, тримайте руки разом, щоб розслабити м'язи стегон. Хай руки комфортно лежать на підлозі приблизно на висоті плечей або покладіть їх на живіт. Хай ваше тіло лежить на підлозі. Дихайте животом.

«ДЕРЕВО»

Простір

Достатній для того, щоб усі учасники могли стояти/сидіти /лежати

Поділ на групи

Одна велика група

Матеріали

Не потрібні

Інструкції

Уявіть, що ви дерево. Ваші руки це гілки, верхня частина вашого тіла й ноги це стовбур, а ноги — коріння. Станьте рівно. Відчуйте, як ваші ноги торкаються підлоги.

а) Розслабте руки вздовж тіла, поставте ноги на ширину стегон. Трохи зігніть коліна (не фіксуйте їх у рівному положенні й не

згинайте занадто сильно). Проаналізуйте відчуття у ваших ногах або інших частинах тіла, і назвіть їх. Відчуйте центр тяжіння у вашому тілі. Уявіть, що з ваших п'ят у землю під вами росте коріння. Уявіть, що ваша верхня частина тіла й ноги — це міцний стовбур дерева, яке росте з вашої голови. Потягніться хребтом.

б) Уявіть м'який бриз. Відчувайте, як ваше тіло трохи рухається назад і вперед природнім чином (вперед, назад). Злегка рухайтесь зліва направо, спереду назад, робіть невеликі кола. Перенесіть вагу тіла на пальці ніг, на п'яти, на боки стоп, утримуючи центр тяжіння всередині — хай ваші коліна будуть м'якими (не зафіксованими), а хребет прямим. Чи зможе ваше дерево рухатися в ритмі вітру?

с) Хай ваші руки будуть гілками, які тихо рухаються на вітрі. Вдихайте через стопи, дайте повітрю проходити через коріння і виходити через крону на вашій голові й з ваших гілок. Потім дихайте у зворотному порядку: вдихайте через крону й видихайте через стопи.

«РИК ЛЕВА, БДЖІЛКА, СОНЯЧНЕ ДИХАННЯ»

Простір	Приміщення, в якому можна вільно рухатись і сидіти
Поділ на групи	Одна велика група
Матеріали	Не потрібні

Інструкції

Станьте на коліна, сядьте, перехрестивши ноги, або станьте й покладіть руки на стегна.

Вдихайте й видихайте через ніс, висуніть язик і ревіть як лев.

Покладіть одну руку на серце, а іншу на живіт. Закрийте очі, якщо при цьому відчуваєте себе зручно.

Спокійно вдихніть.

Закрийте рот і відтворіть звук «хмммм» на видиху.

Слухайте цей звук і рахуйте до п'яти.

Відтворюйте звук «Ха» або «Уу».

СОНЯЧНЕ ДИХАННЯ

Зайдіть у квадрат або вільний простір. Ходіть і вдихайте на перші чотири рахунки (нюхайте квіти, 1-2-3-4).

Затримайте дихання на чотири секунди під час ходьби (1-2-3-4).

Ходіть і видихайте на чотири рахунки (задуйте свічу, 1-2-3-4).

Повторіть декілька разів.

Сядьте спина до спini з партнером (бажано одного з вами зросту).

Випряміть спini й сядьте так, щоб ваші спini торкалися одна одної знизу догори.

Продовжуйте вдихати й видихати та спостерігати за тим, чи можете ви відчувати, як дихає ваш партнер.

Дихайте одночасно з вашим партнером.

Ви також можете робити невеликі рухи спиною, хитатися назад і вперед або додавати «сонячне дихання»

Широко відкрийте рот, вдавайте, що ви позіхаєте й створюйте звуки позіхання.

Повторіть розтягнення м'язів обличчя різним чином.

Станьте або сядьте з перехрещеними ногами, на коліна, на стілець або на підлогу, витягнувши ноги.

Вдихайте й піднімайте руки над головою.

Видихайте й опускайте руки.

Повторюйте й координуйте дихання відносно рухів руками.

Вдихайте й піднімайте руки над головою.

З'єднайте долоні разом і подивіться вгору.

Видихніть і покладіть долоні на серце. Вдихніть

і підніміть долоні над головою. Видихніть і

поверніть руки в положення вздовж тіла.

Повторюйте й координуйте дихання відносно

рухів руками. Обійміть себе.

Вдихніть і виштовхніть руки перед собою.

Видихніть і поверніть руки до себе. Повторіть те

саме ліворуч і праворуч.

Покладіть долоні на стегна. Вдихніть і

підніміть руки перед собою на рівні плечей

або над головою) Покладіть долоні на стегна.

Вдихніть і підніміть руки перед собою на рівні

плечей або над головою. Видихніть і поверніть

долоні на стегна. Обніміть себе

