



# ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА ПОШУКУ РЕСУРСУ

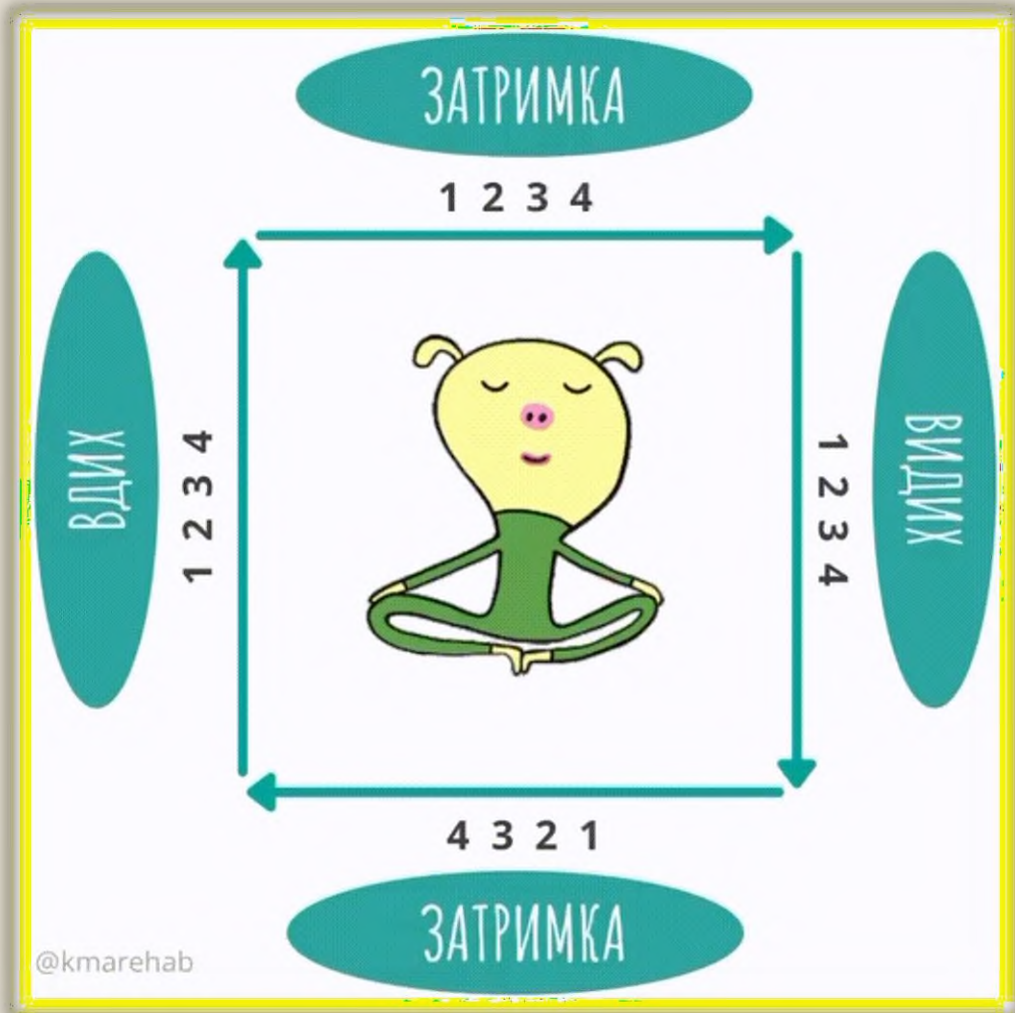
1.



- **Саморегуляція** — це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.
- **Заземлення** — це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.
- **ВАЖЛИВО!** Використання таких вправ необхідно розглядати як першу допомогу чи способи саморегуляції при стресових, травматичних подіях, при панічних атаках тощо. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога чи психотерапевта, але допоможуть зняти тривогу та сильне емоційне напруження. Також, якщо є загроза життю чи потреба у швидких та рішучих діях, вправи на розслаблення не варто застосовувати.



# Дихальна вправа «Квадрат»



- Ця вправа — одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.

## Відеоінструкція:

- <https://youtu.be/3W1UiXZhmOU>



# Дихальна вправа «Квітка та свічка»



- Ця вправа на глибоке дихання допоможе розслабитися.
- Уявіть, наче Ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.
- Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.
- Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.
- Повторіть так декілька разів.
  - **Відеоінструкція:**
- <https://youtu.be/hVTqEEVUZaw>

# Постукування / «Метелик»



- На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди.
- Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за 1 секунду, чергуючи праву та ліву долоні.
- Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи — покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

## Відеоінструкція:

- <https://youtu.be/UJ0FvBHsDLg>



# Вправа «ПОТЯГУШКИ»

- Навіть якщо ви забули про все інше, пам'ятайте про цю вправу.
- Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору.
- Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию.
- Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.





# Техніка заземлення 5-4-3-2-1

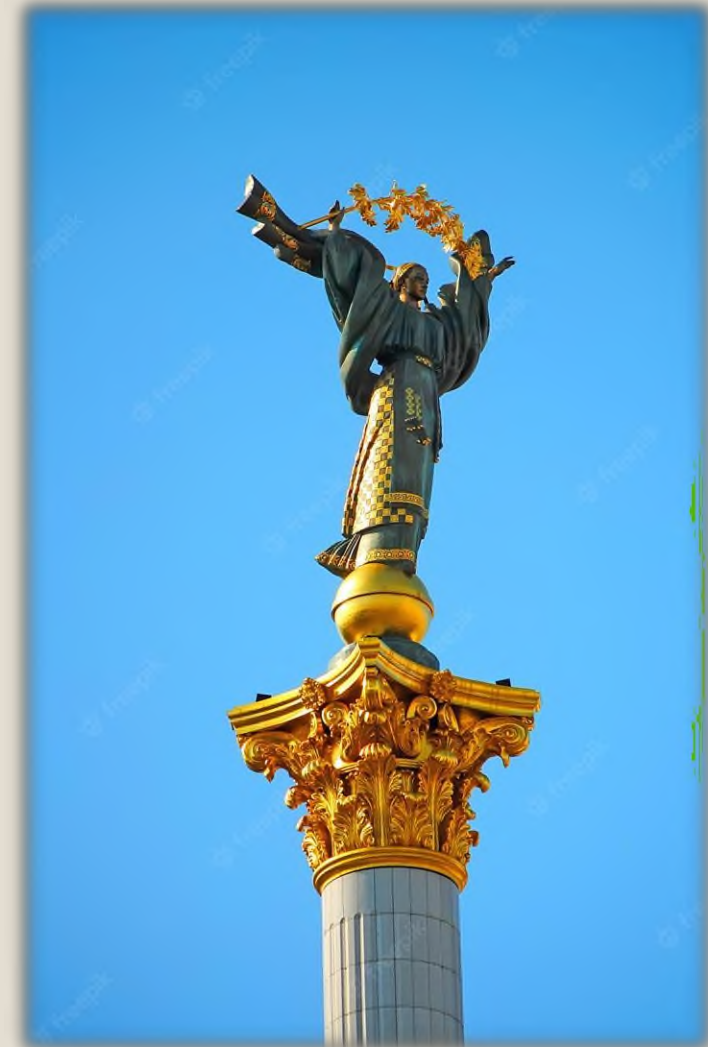


- Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою.
- Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:
  - 5 — предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;
  - 4 — предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;
  - 3 — звуки, які лунають саме зараз;
  - 2 — запахи, які відчуваються;
  - 1 — смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).
- Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

# Вправа «Пір'їна — статуя»



- В основі цієї вправи лежить принцип контрасту — чергування сильного напруження м'язів і розслаблення.
- Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько 10 секунд.
- Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло;
- потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку.
- Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки — розслабленими.





# Кондиціонер перевантаженої нервової системи

- Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання.
- Щоб ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.





## Вправа «Ритмічне дихання»



Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.





## Вправа «Піджак на вішалці»



Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.





# Вправи для відновлення ресурсу

- Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:
- **B (belief and values) — віра й переконання**
- **A (affect and emotions) — емоції**
- **S (sociability) — соціальність**
- **I (imagination and creativity) — уява**
- **C (cognition and thought) — когнітивні стратегії**
- **Ph (physiological activity) — фізична активність**



# Вправа «Безпечне місце»

Зробіть кілька глибоких вдихів.

- Заплющіть очі й дихайте як звичайно.
- Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо.
- Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас.
- Досліджуйте своє безпечне місце — прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почуєте пташиний спів.
- У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.
- Безпечне місце — це простір, що формується виключно вашими думками. Змінюйте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте.
- Це місце завжди поруч — достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві. Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі — уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі.
- Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти.

◦ **Відеоінструкція:**

◦ <https://youtu.be/rWd7ZgNgOpQ>





# Вправа «Рецепт стресостійкості»

- Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію.
- Результат її виконання — малюнок, постер, колаж, асамбляж, презентація, мудборд тощо — може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння.
- Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу



- • Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другу і т.ін.).
- • Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- • Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.



# Арт-техніка «Міцна гора»

## Метафора на витримку

- Перед нами всіма постає головне завдання ВИТРИМАТИ!
- Для реалізації вправи нам варто уявити найбільшу та найміцнішу гору.
- Далі спробувати її уявити і намалювати в різні пори року, щоб не відбувалось навколо, які б зміни не відбувались, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці.
- **Наша сила має бути стійка як ця гора, наша віра міцна як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування які припали на цей важкий час.**
- *Різні форми творчої модифікації, а саме:*
  1. Малювати цю гору в різні пори року
  2. Малювати цю гору під час випробувань
  3. Малювати цю гору коли вона витримала всі випробовування
  4. Писати листи підтримки собі ніби поради від міцної гори
  5. Написати казку як гора витримала всі випробовування
  6. Ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість
  7. Створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору



**Висновок:** відчувши, що в нас є ця потужна гора, яку створила наша уява, ми ніби зливаємось із силою та стійкістю цієї гори.

Відчути глибоку тишу під біллю, спокій під ненавистю, мудрість під розпачем - це допоможе психічно зберегтися кожному з нас.

# ГЕНІАЛЬНА І ЗВОРУШЛИВА ТЕХНІКА для самопідтримки:

- Ентоні Хопкінс поділився однією дуже простою і геніальною технікою, якою користується по сьогоднішній день, щоб себе підтримати.
- Він завжди в телефоні тримає свою дитячу фотографію. І як тільки в нього щось йде погано, замість того, щоб звинувачувати себе, він знаходить це фото і каже до нього: «We did ok, kid». («Ми добре впорались, дитинко») - тим самим хвалячи себе за всі досягнення, які вже трапились і за усі підкорені ним вершини.
- *Насправді, ця техніка приголомшливо робить дві речі:*
  - 1) Дивлячись з минулого у теперішнє ми можемо відчувати гордість, усвідомлюючи увесь пройдений шлях. Від цього з'являється рішучість і віра в свої сили.
  - 2) Дивлячись зі стану дорослого на свою дитячу фотографію, ми однією фразою підбадьорюємо цього «хлопчика» чи «дівчинку» і тим самим даємо самі собі відчуття захисту.
- Ніякого самоїдства. Лише прийняття, підтримка та любов.
- Підтримуйте себе! Важливіше вас нікого у вас немає!



## СПИСОК РЕЧЕЙ, ЯК Я МОЖУ ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ



- ПИТИ ВОДУ ЗРАНКУ
- РОБИТИ ВПРАВИ 15-30 ХВ
- СЛУХАТИ УЛЮБЛЕНУ МУЗИКУ
- ПЛАНУВАТИ МАЙБУТНЄ
- ЗАПАЛИТИ АРОМОСВІЧКУ
- ПРИЙНЯТИ ВАННУ/ДУШ



## МІЙ ПЛАН СТІЙКОСТІ

Люди, яким я можу зателефонувати

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Що я можу зробити зараз  
для себе?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Що допомагало мені  
впоратися в минулому?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Мої сильні риси:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Порада, яку б я дам другові

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



- Пам'ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо — що ми впускаємо в середину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям. **Бережіть СЕБЕ та БЛИЗЬКИХ!**



**МИРУ ТА СПОКОЮ!**

**ВСЕ БУДЕ**

*Україна* ♡

#МиСильні