



UKRAINE

START & START – Kids

Корисні поради та навички

Опанування стресу, управління почуттями
та стабілізація (травмуючих) навантажень

Авторки: Андреа Діксіус & проф. Єва Мьолер, 2022
von Andrea Dixius & Eva Möhler, 2022

Шановні батьки та опікуни, любі підлітки та діти,

ми хочемо представити вам корисні рекомендації та навички, які ви, особливо діти та підлітки, можете випробувати та застосувати в умовах травмуючих заворушень війни. Ми використовуємо такі концепції підтримки як **START & START Kids** (Stress-Trauma-Arousal-Regulation-Treatment) з 2015 року. Програма START & START– Kids була розроблена нами раніше, зокрема для дітей та підлітків з високим стресовим та травмуючим психологічним навантаженням, які змушені були залишити рідну країну через війну та загрози. Також видано докладні посібники та роздаткові матеріали з численними рекомендаціями щодо корисних навичок різними мовами (див. Веб сайт). У цьому роздатковому матеріалі ми також хотіли б ознайомити вас – батьків, опікунів, дітей та підлітків, з навичками для подолання сильного стресу. Навички – це техніки, що можуть допомогти впоратися зі станами напруженості та важкими емоційними навантаженнями. Постійний високий стрес часто спричинює психічні та фізичні

симптоми. Такі навички можуть допомогти знизити напруженість і емоціональне перевантаження і, наприклад, свідомо відволіктися, щоб краще перенести страждання, які ви переживаєте. Війна і втеча радикально змінюють побут, перспективи, відчуття безпеки і перевертають життя з ніг на голову. Це впливає на всіх і, звичайно, особливо на життя та сприйняття дітей, підлітків та батьків. Контакти з друзями, родичами та коханими обмежені. Контакти з найближчими людьми часто стають можливими лише через телефон або цифрові медіа, або їх підтримування взагалі стає неможливим. Турботи та страхи стають усюдисущими та вимагають постійної психічної та фізичної напруженості. Проте багато людей в цих умовах також розвивають абсолютну стійкість – міць і силу, щоб справлятися з викликами, кризами, травмуючими ситуаціями в житті та побуті. Стійкість дозволяє людям знайти шлях у житті, зберегти або створити стабільність і пережити біду. Особливої ж підтримки потребують діти та підлітки. Цією публікацією ми хочемо надати допомогу вам – батькам, дітям та підліткам.

Стрес і травми

Діти, підлітки, дорослі та ви — батьки, зовсім по-різному реагуєте на стресові, травматичні та тривожні ситуації. Якщо негативні стресові фактори або стресові події, такі як поточна ситуація, неможливо змінити, то можуть виникнути симптоми фізичних та психологічних захворювань. Діти та підлітки, які перебувають у стані постійного стресу, часто повідомляють про фізичні симптоми та скарги, такі як біль у животі, нудота, головні болі, запаморочення, м'язова напруга та відчуття виснаження. Емоційні реакції також досить різноманітні — деякі приклади: дратівливість, агресивна поведінка, депресія, проблеми з самооцінкою, втрата інтересу, страхи, полохливість, блокування мислення, абієнтна поведінка, сепараційна тривога, кошмари та розлади сну, панічні атаки. Це може спричинити довготривалі розлади повсякденного життя та розвитку через пережитий стрес від війни «до, під час і після». Подолання стресу також важливо для маленьких дітей для стабільного розвитку у подальшому житті. Події у рідній країні, втеча, страхи, невпевненість у майбутньому, небезпека для життя та втрата ресурсів, нестатки та біди, а також інші стресові життєві ситуації впливають на почуття, фізичний стан, сприйняття, поведінку та мислення. Це абсолютно нормально і цілком зрозуміло, і під час війни це відчуває майже кожна людина. Щоб запобігти хронізації або сталому стресовому напруженню потрібна рання допомога, а здатність зробити щось самостійно, навіть щось незначне, сприятиме психічній стабілізації. Це особливо важливо для дітей та підлітків, оскільки зростаючий організм є особливо вразливим. Тому надання допомоги дітям у цій ситуації має надважливе значення. Дуже корисно і важливо для розвитку навчитися знижувати стрес на ранньому етапі.

Що таке навички?

Навички – це здібності, які можуть допомогти в короткостроковій і довгостроковій перспективі. Навички можуть включати, наприклад, техніки розслаблення дихання, позитивні думки, заспокоєння уяви, сенсорні стимули, вправи, танці, рух, спів, прослуховування музики, вправи на відволікання під час високого рівня стресу, вправи на сприйняття почуттів, антидисоціативні вправи (наприклад рух, сенсорні подразники, холодна вода на обличчі, вправи на «акцептування» ситуацій, які не можна змінити).

У цьому роздатковому матеріалі представлені навички, які можуть допомогти подолати дисоціацію, стрес, сприяти самозаспокоєнню і зняттю напруження.

Навички та управління стресом

Вправи для управління стресом спрямовані на використання навичок для самостійного зменшення та подолання криз, фаз сильного стресу чи сумних обставин. Ці навички важливі, оскільки багато стресових ситуацій спочатку неможливо змінити.

Сильні сенсорні стимули та рух особливо підходять для зменшення напруження. Наприклад, жування чилі, уживання гірчиці васабі, нюхова стимуляція, прослуховування музики, спорт та фізичні вправи, вправи з усвідомлювання, релаксації, ПМР та вправи з прийняття реальності.

В ситуації **сильного стресу** дуже корисними є холодні подразники: прикладання охолоджувальних пакетів, кубиків льоду до лоба або шиї, можна покласти кубик льоду до рота, ополоснути обличчя холодною водою, прийняти холодний душ, «пірнальні навички» (занурення голови в посудину з холодною водою). Таким чином спрацьовує давній філогенетичний «пірнальний рефлекс», який активує блукаючий нерв. Це ініціює зниження фізіологічної напруги.

Напруження та навички

Далі ми представимо навички для подолання різних видів напруження. Для ілюстрації додається таблиця напруження.

Червона зона означає сильний стрес, тут можуть допомогти сенсорні навички, фізичні вправи, холодна вода на обличчі тощо (див. рис. нижче). У **жовтій зоні** почуття і стрес є добре контрольованими і навички допоможуть запобігти посиленню стресу. **Зелена зона** означає, що ви розслаблені та відчуваєте себе краще або комфортніше. В цьому випадку також дуже важливо застосовувати відповідні навички.

Texte auf dem Bild unten

Твоє ім'я: _____

Дата: _____

Світлофор настрою

Зазнач тут свій настрій, а якщо бажаєш, вкажи у «світлофорі» підстави для такого самопочуття

вранці

вдень

увечері




вночі

dein Name: _____

Datum: _____

„Stimmungsampel“

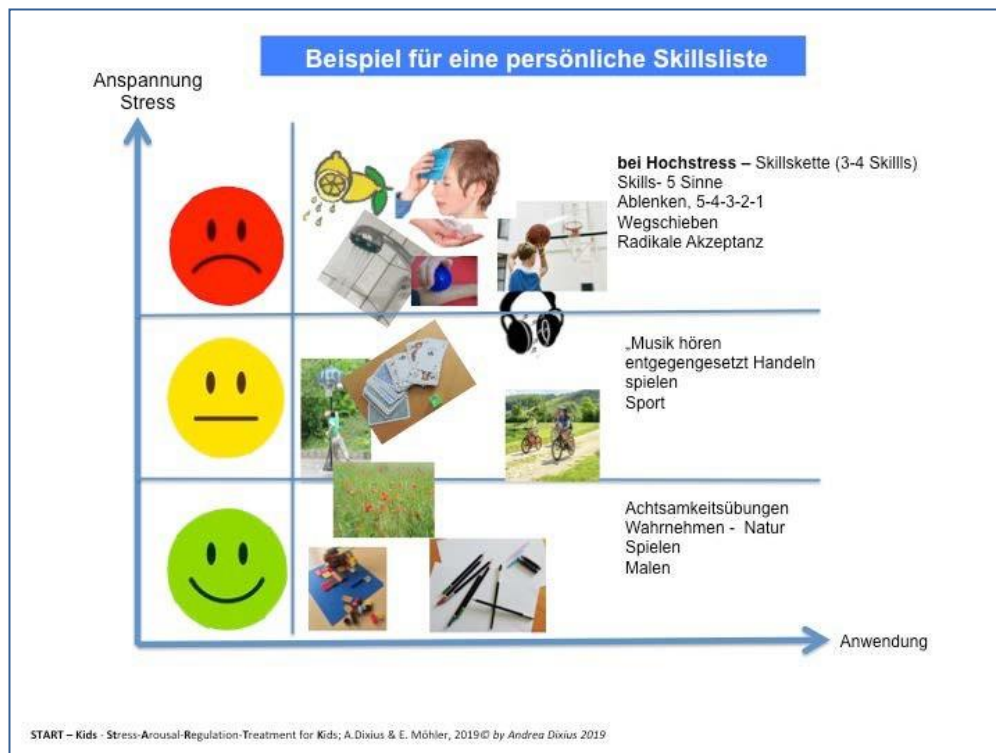
Hier kreuze bitte an wie du dich fühlst und wenn du magst, kannst du auch den Grund für deine Stimmung in die „Ampel“ reinschreiben

	morgens	mittags	abends	nachts
				
				
				

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A. Dixius & E. Möhler, 2019; © by Andrea Dixius 2020;

На наступних сторінках наведено навички, які сприятимуть початковій стабілізації. Ці навички рекомендується використовувати якнайчастіше. При цьому важливо уважно й докладно спостерігати за тим, як діють навички та в якій зоні напруженості випробувані навички підходять для вас (модель) та ваших дітей. Як приклад див. «список особистих навичок».

Приклади навичок для різних зон стресу/напруження



Texte auf dem Bild oben

Приклади особистого списку навичок

Напруження Стрес	<p>У разі сильного стресу – ланцюг навичок (3-4 навички) Навички – 5 відчуттів Відволіктися, 5-4-3-2-1 Відштовхнути Радикальне прийняття</p>
	<p>Послухати музику Діяти всупереч Пограти Спорт</p>
	<p>Вправи на уважність Сприйняття – природа Грати Малювати</p>
	Застосування

Skills – Ausschneideblatt für die persönliche Skillsliste

hier kannst du dir Bilder für deine persönliche Skillsliste ausscheiden oder du suchst dir in Zeitschriften Bilder



Texte auf dem Bild oben

Навички – відрізний листок для особистого переліку навичок

Тут ти можеш вирізати малюнки для твого особистого переліку навичок, або пошукай малюнки у журналах

Шановні батьки, ще одне формальне зауваження: у вправах ми зазвичай використовуємо форму звертання «Ти», оскільки спочатку ми писали ці вправи для дітей. Звичайно, ці навички допомагають кожному, незалежно від віку. Як батьки або вихователі, ви все одно слугуєте особливою «моделлю» для своїх дітей, які, безсумнівно, відчують вашу підтримку, коли помітять, що ви також випробовуєте навички або робите вправи зі своїми дітьми.

Листок з інформацією та вправами

2.1.5 Холодні подразники


Управління стресом

«У цій вправі ми хотіли б випробувати з тобою заспокійливу та відволікаючу дію холодних подразників. З досвіду ми знаємо, що ця вправа допомагає більшості людей, оскільки спирається на біологічний процес в організмі. Холодні подразники, наприклад, лід або холодна вода, допомагають регулювати реакцію організму на стрес. Це чудовий спосіб, який допоможе тобі досить швидко заспокоїтися фізично. Ти ж знаєш, як стрес впливає на організм – якщо ні, просто запитай ще раз — ставити питання — це завжди чудово!! Холодні подразники сповільнюють пульс і серцебиття під час стресу, що дозволяє вам швидше розслабитися і відчути себе спокійніше. Корисно прийняти холодний душ, покласти на лоб або шию кубики льоду або прохолодні компреси, ополоснути обличчя холодною водою, прийняти холодний душ, покласти в рот кубик льоду. Холодна вода на зап'ястях і передпліччях також допоможе зняти напругу і заспокоїтися.


Сьогодні ми з тобою відпрацюємо кілька навичок».

Давай спробуємо разом!! 😊 😊 😊


**Info-/Arbeitsblatt
Kältereize gegen Stress**




Wasser ins Gesicht



kalte Dusche



Coolpack



Eiswürfel

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019/© by Andrea Dixius 2019

Texte auf dem Bild oben
 Інформаційно-інструкційний листок
 Холодні подразнювачі проти стресу

Холодний душ

Холодна вода на лице
Охоложжувальний пакет






Кубики льоду

Info-/Übungsblatt

Mit den Sinnen beruhigen

Stressregulation und Achtsamkeit

(START-Modul – S. 34)

<p>Hören</p> 	<p>Lieblingsmusik, selbst musizieren, singen, Naturgeräusche</p>
<p>Fühlen</p> 	<p>angenehme Körperhaltung, weiches Kissen, Dusche, Wärmekissen, Anti-Stress-Ball</p>
<p>Schmecken</p> 	<p>Lieblingsspeise, Obst, Tee, Bonbons, Erfrischungsgetränk, Pfefferminze</p>
<p>Sehen</p> 	<p>schönes Foto anschauen, die Natur ansehen, in den Himmel schauen, gehe an einen schönen Ort</p>
<p>Riechen</p> 	<p>angenehmen Duft z.B. Duschgel, frisch gewaschene Kleidung, feines Essen, Zahnpasta</p>

Texte auf dem Bild oben

Листок з інформацією та вправами
Заспокоєння за допомогою органів чуття
Управління стресом та зосередження

(модуль START – с. 34)

Слух	Улюблена музика, музицирування, спів, природні шуми
Дотик	Зручне положення тіла, м'яка подушка, душ, подушка з підігрівом, антистресовий м'яч
Смак	Улюблена їжа, фрукти, чай, цукерки, прохолоджувальний напій, м'ятний льодяник
Зір	Розглядайте красиві фото, природу, подивіться у небо, перейдіть у красиве місце
Нюх	Приємний запах, наприклад гель для душу, свіжевипраний одяг, смачна їжа, зубна паста

ПМР

«ПМР – дуже складне слово. Воно позначає «прогресуючу м'язову релаксацію» та є чудовою вправою, яка допоможе розслабитися. Коли ти знервований, вправа допоможе тобі заспокоїтися або, наприклад, заснути. Просто спробуй!!!» (ПМР — див. ілюстрації, с. 7-13)

Листок з інформацією та вправами

Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)

Управління стресом, самозаспокоєння, зосередження

За допомогою методів релаксації та самозаспокоєння ти можеш впливати на свої фізичні реакції, заспокоювати себе, активно впливати на процеси в організмі, а також привести свої почуття в рівновагу. Ці вправи зменшать твою фізичну напругу, рівень збудження та стрес.

Зменшення стресу також означає покращення твого фізичного самопочуття та сну. Виконання вправи також допоможе подолати такі екстремальні почуття, як тривога і страх.

Чим частіше ти робитимеш ПМР або вправи на розслаблення, тим більший буде ефект і ти зможеш відчути більше позитивних, приємних відчуттів і досягти розслаблення. Крім того, регулярне виконання вправ на розслаблення допоможе тобі покращити сприйняття свого тіла, що своєю чергою сприятиме усуненню болю і фізичного дискомфорту.

Просто спробуй 😊 😊 😊 😊 😊

Texte auf dem Bild unten	Я напружую усі м'язи обличчя так, ніби я відкусив кислий лимон	
Усі м'язи розслаблені	Напруж усі м'язи обличчя	Знову розслаб усі м'язи
Сядь якнайзручніше, глибоко вдихни та повільно видихай	Порахуй 6-5-4-3-2-1-0	Відчуй різницю між напруженням та розслабленням

Інформаційний листок з вправами – частина 1

Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)

Розслаблення та самозаспокоєння

alle Muskeln sind entspannt
bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen.

alle Gesichtsmuskeln anspannen
zähle 6-5-4-3-2-1-0

alle Muskeln wieder entspannen
spüre den Unterschied zwischen Anspannung u. Entspannung

Сядь або ляж якнайзручніше. Тепер глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Повтори це 4 рази. Добре!!!

Тепер уяви, що ти відкусив «дуже кислий лимон», і кислий сік тепер у тебе в роті, глибоко вдихни і напруж усі м'язи обличчя (як на малюнку 1) на кілька секунд. Утримуй м'язи напруженими, порахуй «6-5-4-3-2-1-0» подумки, потім видихни і знову розслаб усі м'язи. Зверни увагу на відчуття свого обличчя. Ти точно відчуєш різницю між напругою і розслабленням.

Молодець!! Щоб вправа подіяла як треба, повтори вправу.

Подумай ще раз про «дуже кислий лимон» і напруж усі м'язи на обличчі (як на малюнку 1). Утримуй м'язи напруженими, порахуй «6-5-4-3-2-1-0» подумки, потім видихни і знову розслаб усі м'язи.

А тепер в останній раз виконай всю вправу. Напруж всі м'язи обличчя, знову порахуй «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб усі м'язи.

Чудово!!!



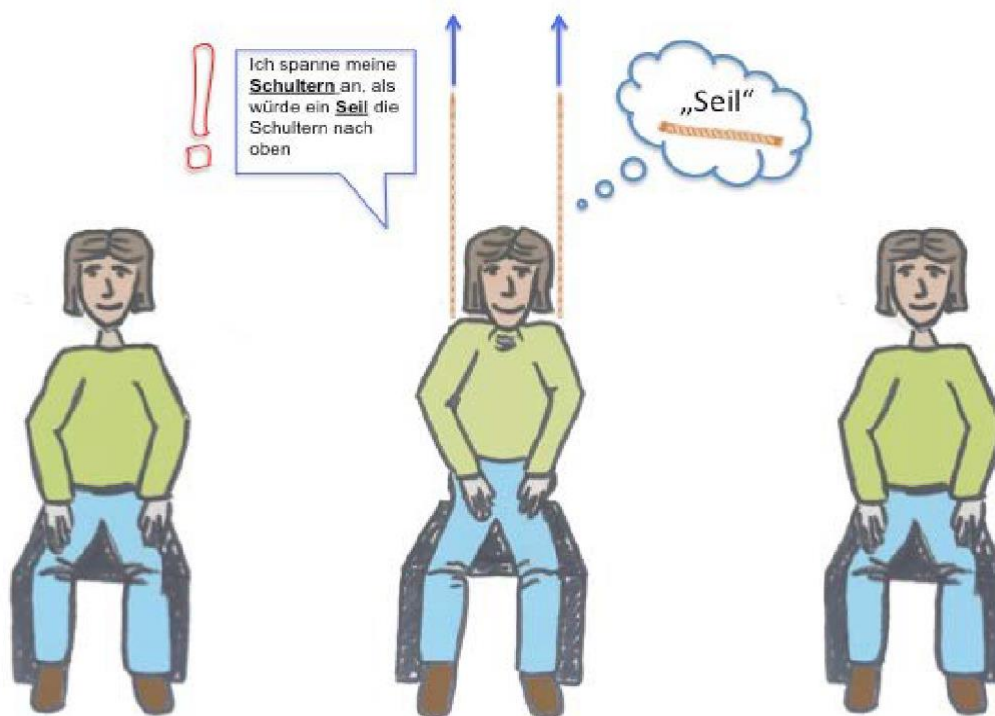
© by Dixius 2020

Texte auf dem Bild unten	Я напружую мої плечі так, ніби їх тягне догори канат	«Канат»
Розслаб усі м'язи	Напруж плечі	Знову розслаб усі м'язи
Сядь якнайзручніше, глибоко вдихни та повільно видихай	Порахуй 6-5-4-3-2-1-0	Відчуй, як почувають себе м'язи

Інформаційний листок з вправами – частина 2

Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)

Розслаблення та самозаспокоєння



alle Muskeln entspannen

bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen,

Schultern anspannen

zähle 6-5-4-3-2-1-0

alle Muskeln entspannen

spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen

Сядь або ляж якнайзручніше. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Тепер сконцентруємося на плечах. Вправа знову схожа, за винятком того, що тепер ми напружуємо та розслабляємо плечі, як на малюнку 2. Сядь зручно (або ляж), якщо хочеш, закрив очі, глибоко вдихни і дуже повільно видихни.

Тепер зосередься на плечах і підними їх вгору. Уяви собі два «канати», які тягнуть твої плечі вгору. Напруж м'язи і знову порахуй «6-5-4-3-2-1-0», потім розслаб м'язи і дай плечам розслабитися і знову опуститися. Відчуй різницю між напругою і розслабленням.

Цю вправу ми також повторимо двічі. Якщо можеш, тримай очі закритими, зосередься на плечах і підтягни їх, утримуючи напруженими, знову порахуй «6-5-4-3-2-1-0» і розслаб.

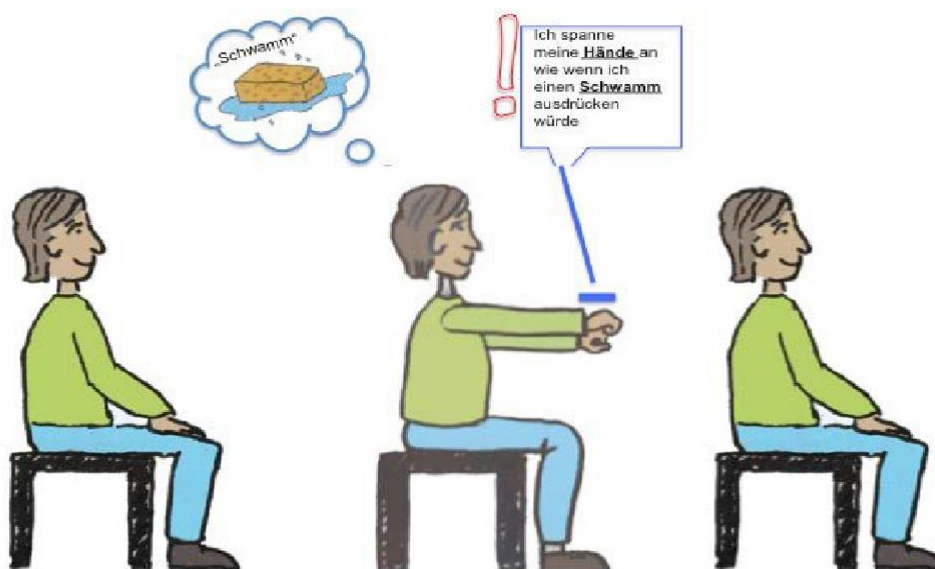
І в третій раз глибоко вдихни та повільно видихни, підтягни плечі вгору, а тепер знову порахуй від 6 до 0, а потім знову розслаблено опусти плечі. Відчуваєш, наскільки приємним є відпочинок?

Молодець!!

© by Dixius 2020

Texte auf dem Bild unten	«Губка»	Я напружую мої долоні так, ніби їх стискаю губку
Розслаб усі м'язи	Напруж долоні	Розслаб усі м'язи
Сядь якнайзручніше, глибоко вдихни та повільно видихай	Порахуй 6-5-4-3-2-1-0	Відчуй, як почувують себе м'язи

Інформаційний листок з вправами – частина 3
Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)
 Розслаблення та самозаспокоєння



alle Muskeln entspannen
 bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen.

Hände anspannen
 zähle 6-5-4-3-2-1-0

alle Muskeln entspannen
 spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen

Ти вже стаєш справжнім професіоналом ПМР.

Тепер глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Вправа така ж, як і попередні, за винятком того, що ми зосередимося на твоїх руках і долонях. Тепер витягни руки прямо і стисни кулаки, уявляючи, що збираєшся дуже міцно видавити «губку» - як на малюнку 3. Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім опусти руки та випусти «уявну губку» з кулака. Гей, ти чудово впорався. Відчуваєш, яким приємним є розслаблення?

ТИ вже знаєш, як діяти, повторюємо цю вправу ще 2 рази.

Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Тепер витягни руки прямо і стисни кулаки, уявляючи, що збираєшся дуже міцно видавити «губку» - як на малюнку 3. Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім знову розслаб м'язи, опусти руки та розслабся.

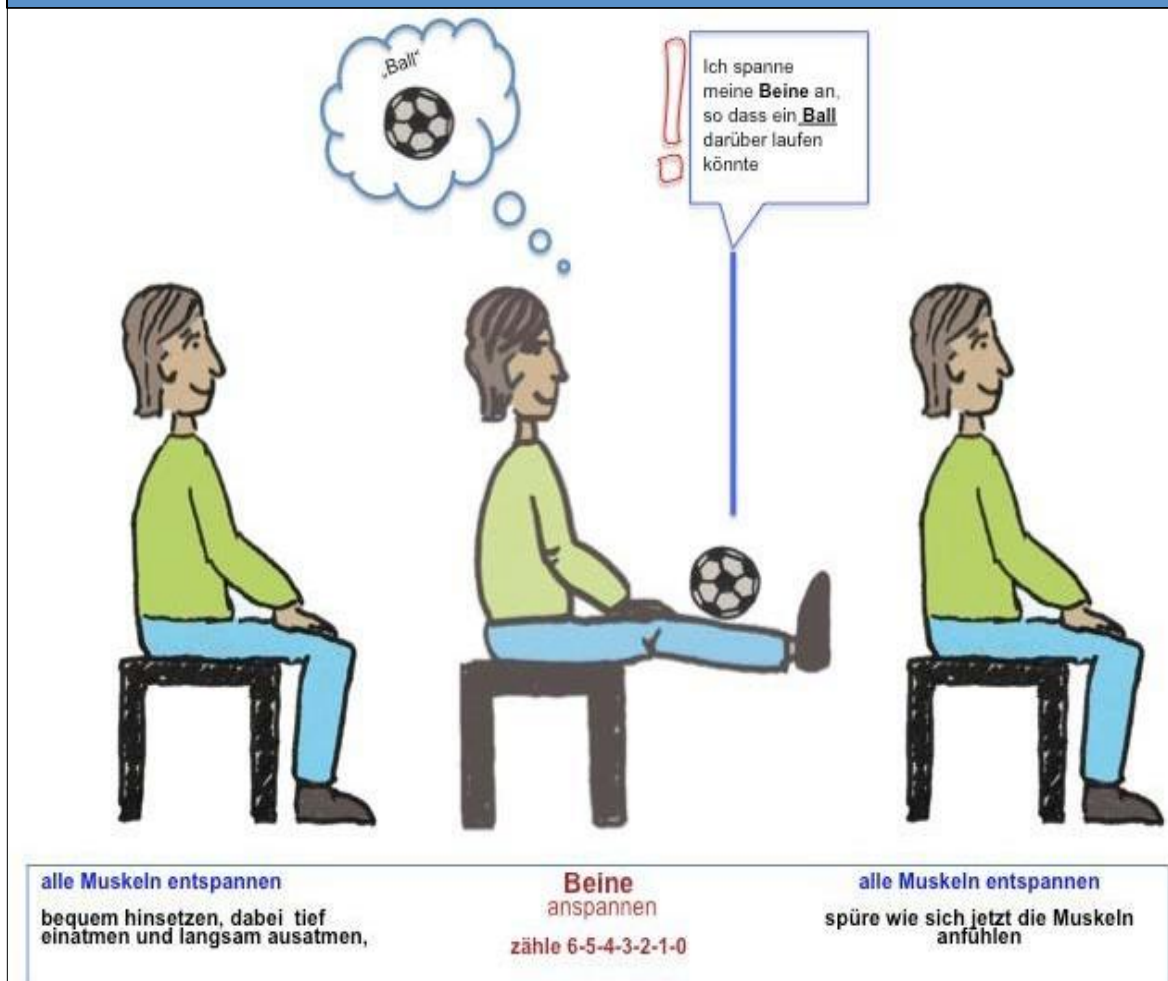
Тепер в останній раз. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни, напруж руки і долоні, порахуй: «6-5-4-3-2-1-0», потім опусти руки і розслаб долоні.

Ти просто супер 😊😊😊

© by Dixius 2020

Texte auf dem Bild unten	«М'яч»	Я напружую мої ноги так, щоб по них міг котитися м'яч
Розслаб усі м'язи	Напруж ноги	Розслаб усі м'язи
Сядь якнайзручніше, глибоко вдихни та повільно видихай	Порахуй 6-5-4-3-2-1-0	Відчуй, як почувують себе м'язи

Інформаційний листок з вправами – частина 4
Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)
 Розслаблення та самозаспокоєння



alle Muskeln entspannen
 bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen,

Beine anspannen
 zähle 6-5-4-3-2-1-0

alle Muskeln entspannen
 spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen

Ти класно виконуєш вправи!!!

Сядь або ляж якнайзручніше. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни, добре. А тепер уяви, як по твоїх випрямлених ногах котиться м'яч. Витягни ноги прямо, уявляючи, що «м'яч» - як на малюнку 4 - котиться прямо по них. Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім опусти ноги і розслабся. Ти чудово впорався. Відчуваєш приємне розслаблення? Як завжди, повторюємо ще 2 рази. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Витягни ноги прямо, утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім опусти ноги і розслабся. Тепер в останній раз. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Витягни ноги прямо, утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім опусти ноги і розслабся. Ти просто супер!! Відчуй розслаблення.

Ти просто клас!!!

Texte auf dem Bild unten	Я напружую м'язи живота так, щоб по них міг пройтися «слон»	
Розслаб усі м'язи Сядь якнайзручніше, глибоко вдихни та повільно видихай, повтори 4 рази	Напруж м'язи живота Порахуй 6-5-4-3-2-1-0 потім розслаб усі м'язи	Розслаб усі м'язи Відчуй, як почувують себе м'язи

Листок з інформацією та вправами – частина 5 Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)

! Ich spanne meine **Bauchmuskeln** fest an, sodass ein „Elefant“ darüber laufen könnte

alle Muskeln entspannen bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen, 4 mal wiederholen	Bauchmuskeln anspannen zähle 6-5-4-3-2-1-0 dann die Muskeln wieder entspannen	alle Muskeln entspannen spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen
---	---	---

У тебе здорово виходить!!!

Ти вже справжній професіонал ПМР. Сядь або ляж якнайзручніше. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Повтори це 4 рази. Добре!!! А тепер уяви, що в тебе на животі лежить маленьке «слонення» (як на малюнку 5). Напруж м'язи живота так, щоб наше маленьке слонення могло сидіти на ньому – як на малюнку 5. Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб м'язи. Чудово, ти добре впорався. Відчуваєш приємне розслаблення? ТИ знаєш, що робити далі. Як завжди, повторюємо ще 2 рази. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Потім знову напруж м'язи живота, подумай про маленьке слонення і знову порахуй «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб м'язи. Тепер в останній раз. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Потім знову напруж м'язи живота та порахуй «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб м'язи.

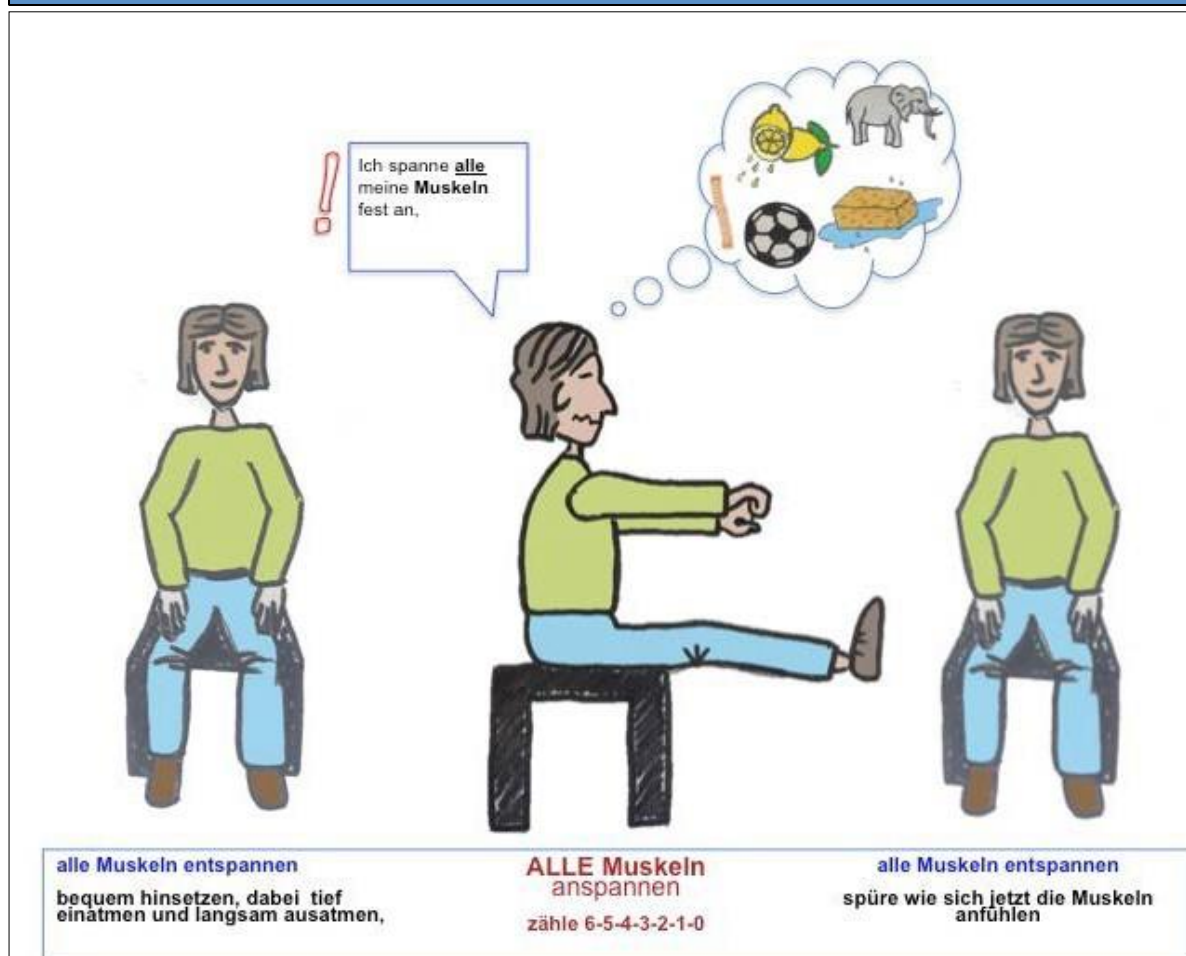
Фантастично!!!

© by Dixius 2020



Texte auf dem Bild unten	Я напружую <u>усі</u> свої м'язи	
Розслаб усі м'язи Сядь якнайзручніше, глибоко вдихни та повільно видихай.	Напруж УСІ м'язи Порахуй 6-5-4-3-2-1-0	Розслаб усі м'язи Відчуй, як почувують себе м'язи

Інформаційний листок з вправами – частина 6
Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)
 Розслаблення та самозаспокоєння



В тебе виходить просто чудово!!!

Ти вже справжній професіонал ПМР.

Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Тепер напруж УСІ м'язи з усіх вправ, подумай про лимон, канат, губку, слона і м'яч — напруж УСІ м'язи одночасно. - як на малюнку 6. Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб УСІ м'язи. Чудово, ти добре впорався. Відчуваєш приємне розслаблення?

ТИ знаєш, що робити далі. Як завжди, повторюємо цю вправу ще 2 рази. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Потім знову напруж УСІ м'язи, порахуй «6-5-4-3-2-1-0», а потім знову розслаб м'язи. Тепер в останній раз. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Напруж УСІ м'язи та порахуй «6-5-4-3-2-1-0», потім знову розслаб м'язи.

Чудово, ти молодець і виконав усі вправи, просто клас!!

© by Dixius 2020

www.startyourway.de 😊😊😊 Dixius & E. Möhler, 04.03.2022

© by Andrea Dixius 2022

Навички з перемикання уваги для управління стресом

- Прослуховування музики
- Малювання, записування у щоденник
- Оповідання історій
- Ресурси та сильні сторони:
- спільне готування їжі та домашні справи.
- Крім того, допоможіть вашій дитині відволіктися. Ігри, спорт, навички та прогулянки, фізичні вправи на свіжому повітрі (ліс, луг, сад...)
- Рух – це дуже важливий спосіб знизити стрес і тривогу

Інформаційний листок з вправами
Барабанити без барабана
Зосередженість, самоефективність

«Барабанити без барабана» - це гарна вправа на зосередженість, яка фокусує вашу увагу на вашому чутті слуху, на рухах рук і, звичайно, як і в багатьох інших вправах, виконується разом у групі. Звичайно, як і у випадку з багатьма іншими вправами, ви можете її трохи модифікувати та виконувати на самоті.

Вправа досить проста і не вимагає наявності барабана, адже її можна виконувати на столі, стегнах, тупаючись по підлозі або будь-якій іншій поверхні.

Спочатку хтось із групи задає ритм постукування. Наприклад, ви можете почати з легкого постукування кінчиками пальців по столу, чергуючи спочатку праву та ліву руку. У подальшому інтенсивність (силу) можна змінити, наприклад, постукуючи всією рукою або постукуючи обома руками одночасно. Тепер група має знайти спільний ритм, аж поки хтось не спробує встановити новий ритм або змінити гучність, а група спробує до нього долучитися.

Для гри на барабанах можна використовувати будь-які поверхні, постукувати по стегнах, ногами по підлозі. У вас можуть виникнути зовсім інші та нові ідеї.

Розважайтеся!!!

© by Dixius 2020

Інформаційний листок з вправами
Дихальні вправи «Порахуй 5-1»
Самозаспокоєння та зосередженість

«Сядь якнайзручніше, ноги стоять на підлозі, руки розслаблені на підлокітниках стільця або на ногах. Спина пряма, голова розслаблена посередині плечей.

Якщо з'являються тривожні думки, просто дозволь їм пройти, як хмари на небі.

Знайди точку в просторі, щоб сфокусувати свій погляд. Ти також можеш закрити очі (і відкрити їх знову в будь-який момент!!) або встановити для них значення «розміто».

Тепер зверни увагу на своє дихання, глибоко вдихни та повільно видихни. Потім тихо рахуй, вдихаючи - 5, видихаючи - 5, потім вдихаючи - 4, видихаючи -4, потім продовжуй рахувати так само далі: вдихання - 3, видихання - 3, вдихання – 2, видихання – 2 і врешті вдихання – 1 та видихання - 1.

Потім знову зосередься на кімнаті та поточному моменті. Ти можеш рухатися, потягуватися - як тобі зручно.

Якщо будеш робити цю вправу частіше, це допомагатиме тобі розслабитися».

© by Dixius 2020

Вправа на дихання START «4-6-8»

Самозаспокоєння та зосередженість

«Стреси, страхи, хвилювання - багато людей концентруються на цих відчуттях протягом дня і аж до ночі. Наслідками часто є безсонні ночі, неможливість заснути годинами та повноцінно відновитися.

Дихальні вправи допоможуть тобі заспокоїтися ввечері або під час стресу і краще заснути. Техніки заспокійливого дихання знімають стрес і спиняють думки. Регулярно випробовуй техніку дихання, наприклад, незадовго до сну або лежачи в ліжку. Більш тривалий видих посилює розслаблення, оскільки стимулює «заспокійливу» парасимпатичну нервову систему.

Сьогодні ми вивчатимемо нову техніку під назвою «4-6-8».

«Сядь або ляж якнайзручніше та зосередься. Сконцентруйся на своєму диханні. Поклади руку на живіт, щоб усвідомлено відчувати там своє дихання. Під час вдихання повільно «рахуй» від 1 до 4 (подумки), потім затримай дихання і порахуй від 1 до 6, потім повільно видихни та порахуй від 1 до 8.

Повтори вправу принаймні 3 рази – можеш і більше якщо займаєшся вдома.

Підраховуючи вдихи, ти маєш змогу повністю зосередитися на свідомому диханні. Повільний видих посилює ефект розслаблення.

Тоді розслаблення прийде само».

© by Dixius 2020

Інформаційний листок з вправами
Просте черевне дихання
 Зосередженість, самозаспокоєння, управління стресом

Посте черевне дихання – це просто здорово, і ти можеш робити це де завгодно. Роби ці вправи, щоб заспокоїтися і «зрелаксувати». Буде корисно, якщо ти зробиш вправу кілька разів. Вона також допоможе в напружених ситуаціях, наприклад, перед іспитом або класною роботою в школі, або просто коли ти збуджений та напружений незалежно від ситуації.

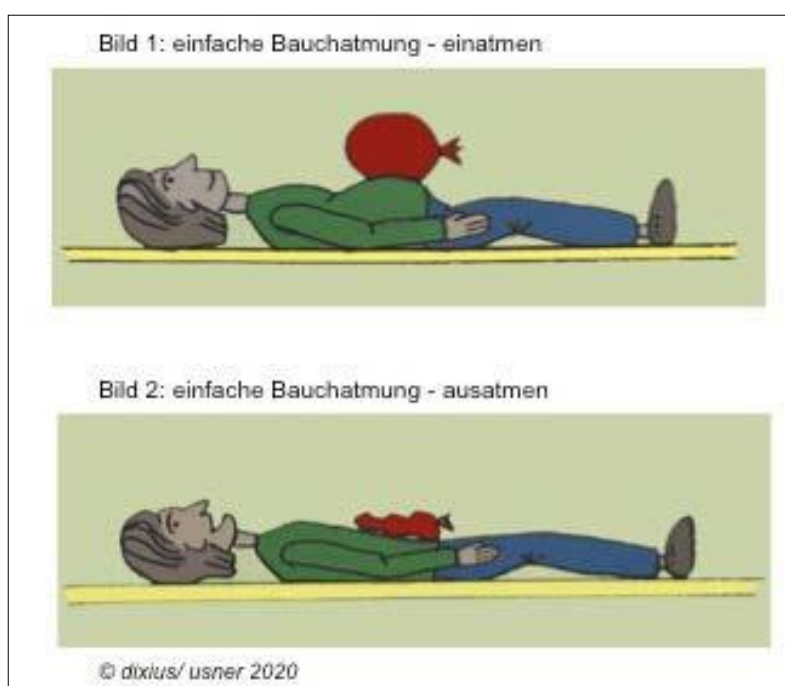
Тепер просто поклади праву руку на груди, а ліву руку на живіт. Глибоко вдихни через ніс, надуваючи живіт. Відчуй, як твій живіт підіймається так, ніби ти надуваєш повітряну кулю (як на малюнку 1). Потім дуже повільно видихни. Ти відчуєш, як твій живіт опускається (як на малюнку 2). Повтори вправу не менше 10 разів.

Просто спробуй!!!

Texte auf dem Bild unten

Мал. 1: просте черевне дихання - вдихання

Мал. 2: просте черевне дихання - видихання



START-Kids листок з вправами Вправа: «Почуття та навичка хмарки»

Самозаспокоєння, регулювання почуттів

Ти коли-небудь дивився на хмарки в небі? Хмари змінюють форму, іноді зникають або з'являються знову. Це іноді буває з нашими почуттями. Почуття приходять і йдуть. Іноді вони схожі на темні хмари, їх важко витримати, а іноді вони світлі або зовсім відсутні. До цього часу ти багато дізнався про почуття. У цій вправі ми хотіли б разом з тобою та всією групою розібратися, які почуття сприймаються як «приємні», а які як «неприємні». Але всі почуття важливі, тому що вони допомагають нам зрозуміти, що відчуваємо ми чи інші в даний момент. У багатьох ситуаціях навички можуть допомогти тобі знизити напруження, якщо «неприємний емоційний стрес» занадто високий. Тому ми хочемо сьогодні познайомити тебе із особливою навичкою, вона називається

«Навичка хмарки».

Деякі відчуття є неприємними та створюють для нас стрес, від якого ми дуже хочемо позбутися, чого часто не вдається зробити безпосередньо. Але є корисна техніка: «**Навичка хмарки**». Ця навичка допоможе тобі пережити важкі почуття. ТИ сам - це не почуття, але ти маєш почуття, які можуть змінюватися знову і знову.

Давай разом розглянемо кілька прикладів, як і чому твої почуття змінювалися і що тобі допомагало.

© by Dixius 2020

«Хитра пальчикова гра»

1. Поклади лівий вказівний палець на правий великий палець і тримай їх так, аж поки покладеш правий вказівний палець на лівий великий палець. Перевертай їх, і два нижні пальці піднімуться вгору, а два верхніх, навпаки, опустяться вниз.
2. Торкнися кінчиком великого пальця по кінчиках решти пальців на даній руці. Вказівним пальцем пройди по рядку до мізинця і назад. Виконай вправу лівою і правою рукою по черзі.

Ускладнімо завдання: виконуй вправу двома руками одночасно і в різних напрямках або на різних пальцях долоні

Вправа на розслаблення: «Вправа: надійне приємне місце»

Сядь якнайзручніше. Постав ноги на підлогу, спина пряма, голова розслаблена між плечей, руки можна покласти на коліна або підлокітники крісла.

Тепер зосередься на своєму диханні.

Спрямуй погляд на точку у кімнаті. Якщо тобі так зручніше, то ти можеш заплющити очі.

Тепер стеж за своїм диханням.

Глибоко вдихни та видихни. Вдих і видих. Повтори це кілька разів. Уяви собі місце, де ти відчуваєш себе комфортно та безпечно.

Це може бути відоме тобі місце, або місце у твоїй уяві. Ти маєш можливість змінити все в цьому місці, доки не станеш почувати себе по-справжньому комфортно.

Як виглядає це місце? Воно тобі подобається? В іншому разі змінюй його, доки воно не стане гарним та приємним.

Яка температура в цьому місці? Ти можеш її регулювати - не дуже тепло і не дуже холодно, просто так, щоб було для тебе комфортно і приємно.

Що ти чуєш? Прислухайся, тут ти теж можеш налаштувати все як хочеш: шуми чи тишу, як тобі буде зручно.

Які запахи ти відчуваєш? Зауваж, ти також можеш змінити за бажанням й запахи, щоб зробити їх приємними.

Ти також можеш змінювати й фізичні відчуття, так щоб твоє тіло відчувало себе добре та комфортно.

Якщо ти відчуваєш себе абсолютно комфортно і все у «твоєму особистому внутрішньому приємному місці» добре, тоді зроби невеликий рух або жест, наприклад рукою, і дай своєму місці назву. Це також може бути видуманим ім'ям. Рух або назва місця може допомогти тобі швидше запам'ятати це своє безпечне місце в повсякденному житті.

Тепер зроби кілька глибоких вдихів і повільно видихни. Потім сконцентруйся на кімнаті та сьогоднішньому дні. Відкрий очі. Якщо бажаєш, можеш намалювати своє безпечне приємне місце.



Навички для Дітей, підлітків, дорослих

Важливо: «Навички = все, що допомагає»- але не шкодить!!!	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Шипучі вітамінні таблетки ➤ цукерки Ahoj-Brause ➤ Смакування кислої жуйки ➤ Цукерки (солодкі, кислі, гострі, гіркі) ➤ Камінчики (можна покласти їх у взуття, щоб краще їх відчувати та відволіктися від стресових думок) ➤ Зразки парфумів, ароматизованої олії, гель для душу.... ➤ Маленька м'яка іграшка ➤ Японська лікарська олія ➤ Гумові браслети для зап'ястя ➤ Маленька гра на вправність ➤ Пестити руку пташиним пір'ям... ➤ Пограти мармуром, яскравим самоцвітом, помилуватися ним ➤ Антистресові камінці ➤ Пам'ятне фото ➤ Адреса та номер телефону (модуль картки безпеки 8.2) ➤ Телефонування ➤ Тримайте м'ячик-їжачок у руці, перекочуйте його по руці і порахуйте точки від нього на шкірі ➤ Холодний душ (у разі сильного стресу) ➤ Зробити кубики льоду зі смаком і смакувати ➤ Концентрація на певному моменті, на навичці, наприклад, на антистресовому м'ячі ➤ Насолодитися чимось смачним ➤ Послухати щось приємне (улюблена пісня, відволіктися, потренуватися, потанцювати під музику) ➤ Спорт і фізичні вправи ➤ Кидати м'ячі ➤ Жонглювання ➤ Ігри зі словами (скажімо АБВ задом наперед, усі тварини на А, Б, В...) ➤ Пошук у кімнаті (наприклад, назвіть усі об'єкти в кімнаті синього кольору, потім усі коричневі...) ➤ Сприйняття звуків ➤ Відчування змін ➤ Спробуйте «навички хмари». ➤ Холодні подразники (кубики льоду зі смаком і без смаку) ➤ Читання ➤ Малювання ➤ Зустріч з друзями ➤ Допомогти комусь у чомусь ➤ Рукоділля ➤ Подивитися фільм ➤ Дія навпаки (замість того, щоб натягнути ковдру на голову, встати і зробити щось) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Вправи на уважність ➤ Дихальні вправи ➤ ПМР (вправи на розслаблення) ➤ «Телешоу з мишкою» - описати дії, предмети, не оцінювати ➤ Зав'язувати вузли ➤ Подумати про відпустку ➤ Стояти на одній нозі («вправа фламінго») ➤ Стрибати ➤ Скакалка ➤ Складати пазл ➤ Кидання м'ячів назад через голову ➤ Оригамі ➤ Ліпка з пластиліну ➤ Танці ➤ Вийти на прогулянку ➤ Послухати музику ➤ ТРИВОЖНА ВАЛІЗКА (важливі навички – використання в кризових ситуаціях, важливі номери телефонів) ➤ Пограти у підморгування ➤ Гра у зіпсутий телефон ➤ Гра «Гордіїв вузол» ➤ Гра «Припливи та відливи» ➤ Майстрування ➤ Відчуття змін ➤ Кислі дольки лимона ➤ Спорт, фізичні вправи ➤ Холодна вода на обличчя, душ ➤ Купання ➤ Читання ➤ Мандали ➤ Гра на навички, кубик Рубіка <p>Твої власні ідеї навичок</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ----- ➤ ----- ➤ ----- ➤ ----- ➤ ----- ➤ ----- ➤ ----- ➤ -----

Загальні навички – Планування повсякденного життя – Рекомендації для батьків та вихователів

- Поясніть вашій дитині поточну ситуацію, щоб вона зрозуміла зміни - поясніть простими словами.
- Використання засобів масової інформації відповідно до віку: захистіть свою дитину від постійного наповнення (медіа) потоком інформації, особливо від тривожних зображень на телебаченні та в Інтернеті, «доза має значення»
- Підтримуйте соціальний контакт з близькими людьми, друзями, родичами, бабусями та дідусями за допомогою цифрових медіа, телефону, електронної пошти тощо
- Дотримуйтеся розпорядку та планування, коли і де це можливо.
- Час навчання та ігор
- Часто допомагає щоденний/тижневий план, який ви складаєте разом із родиною чи дитиною
- Переконайтеся, що ви їсте достатньо їжі
- Забезпечте повноцінний сон, вечірні ритуали
- Подумайте і про власні потреби
- Бережіть себе та використовуйте навички самі.


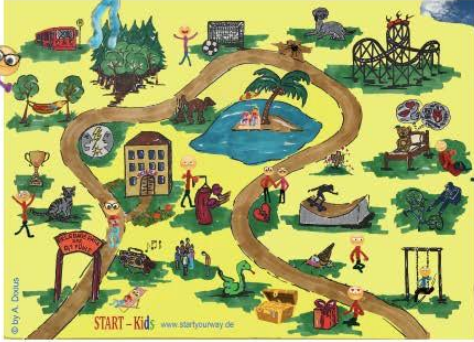




Навички для спілкування з дітьми

- Виявляйте інтерес до думки вашої дитини. Обговорюйте теми, які відповідають віку вашої дитини, зокрема війну, втрати та страх. Коли ваша дитина говорить про це, похваліть її за розмову про це з вами.
- Діти також сприймають турботи своїх батьків/вихователів. Сприйняття дітей важливе, і до нього треба відноситися серйозно, щоб водночас вселити в них відчуття безпеки. «Я з тобою, ми знайдемо спосіб, я залишуся з тобою, ми можемо це зробити». До думки дитини завжди слід ставитися серйозно. Повідомлення «Ми не самотні» також є дуже важливим! Для вашої дитини.
- Наприклад, якщо ваша дитина схвильована, запитайте її, що було б «добре» «в даний момент», навіть якщо це просто дрібниця: «заспівати пісню, малювати, слухати музику, грати, розповідати чи слухати історії, уявні подорожі, влаштуйте спільні ігрові моменти в побуті.
- Передайте дитині відповідальність відповідно до її віку та ситуації. Дозвольте дитині приймати рішення, які відповідають її віку. Дитина вчитиметься брати на себе відповідальність і відчуватиме, що її сприймають серйозно.
- **Висловлюйте почуття:** заохочуйте дитину говорити про свої почуття. Розкажіть про свої почуття зрозуміло для неї або поясніть, чому ви іноді відчуваєте стрес і як ви намагаєтеся впоратися зі стресом.
- Реагуйте на думки, хвилювання та почуття дитини відповідно до віку. Демонструйте ваше серйозне ставлення до своєї дитини.
- **Хваліть** дитину за позитивну поведінку.
- Регулярно визнавайте досягнення та хваліть дитину в повсякденному житті. Це важливо для розвитку сильних сторін і самоефективності, а також допомагає впоратися зі стресом.

- Підтримуйте **дружбу**: заохочуйте свою дитину у встановленні та підтриманні контакту з друзями чи однолітками.
- Будьте стриманими у критиці: будь ласка, використовуйте це лише дозовано та дуже обережно.
- Важливо: під час критики переконайтеся, що розглядається **ТІЛЬКИ** конкретна поведінка, а НЕ вся особистість дитини.
- **ПОЗИТИВНІ** зауваження. Робіть позитивні зауваження про свою дитину іншим людям, коли вони знаходяться у межах чутності.
- Спробуйте нове: заохочуйте дитину спробувати навички, які ми збираємося представити.
- Практикуйте навички разом. Одночасно запропонуйте свою підтримку.
- Проявляйте довіру: якщо можливо, дозвольте своїй дитині самостійно впоратися з відповідними віку ситуаціями та труднощами. Це сприяє самоефективності та розвитку сильних сторін.
- Батьки завжди є важливим прикладом для наслідування для дітей: розкажіть їм, що допомагає вам зі стресом, бажано на власних простих і доречних прикладах – як ви долали проблеми і що вам допомогло, так ви зміцните впевненість у дитині.
- Будьте зразком для наслідування для своєї дитини та самі використовуйте навички.
- Розповідайте історії
- Ресурси та сильні сторони:
- за можливості під час коротких перерв також займайтеся приємними справами: слухайте музику, читайте, малюйте, розповідайте про релаксацію, пишіть у щоденник,
- спільно готуйте їжу та виконуйте домашні справи
- Техніки з управління стресом – «Навички». Покажіть дитині, що вам допомагає (все, що не шкідливо – див. Список навичок). Виконуйте разом вправи та практики самозаспокоєння, щоб відволіктися від важких ситуацій і думок. Ваша дитина вчиться у вас.
- Крім того, допоможіть дитині відволіктися. Ігри, спорт, прогулянки та фізичні вправи на свіжому повітрі (ліс, луг, ...), стимулюйте творчі заняття, такі як рукоділля, малювання тощо.
- Грайте з дитиною, покажіть, що ви зацікавлені в тому, чим займається ваша дитина, наприклад, хобі, заняттями. Під час розмови зі своєю дитиною формулюйте питання з якомога більшою зацікавленістю та щирою увагою.

Авторки		Контакт	
Андреа Діксіус	Проф. д-р. мед.н. Ева Мьолер	Андреа Діксіус та проф. д-р. Ева Мьолер	Андреа Діксіус та проф. д-р. Ева Мьолер
Дипл. психолог, психолог- психотерапевт DBT-терапевт DBT-A тренер психотравматолог	Дитячий лікар- психіатр Психотерапевт		START Stress-Trauma-Arousal- Regulation-Treatment
www.startyourway.de		Матеріали: Інструкції та DVD www.startyourway.de	

Autorinnen		Kontakt		Andrea Dixius & Eva Möhler
				
Andrea Dixius	Prof. Dr. med. Eva Möhler	Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler		START Stress-Traumasyntoms- Arousal-Regulation-Treatment
Dipl.-Psychologin Psychologische Psychotherapeutin DBT-Therapeutin, DBT-A Trainerin, Psychotraumatologie	Fachärztin für Kinder- u. Jugendpsychiatrie u. Psychotherapie	 info@startyourway.de www.startyourway.de		
				
www.startyourway.de		Materialien: Bezugsquelle - Manuale und DVD www.startyourway.de		Konzept zur Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche
© 2019 by A. Dixius				

<p>Andrea Dixius & Eva Möhler</p> 	<p>START - Kids Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids <i>Dixius, Möhler, 2021</i></p>
<p>START - Kids Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids <i>Dixius, Möhler, 2021</i></p>  <p>DBT orientiertes Manual zur Stressresilienz & Emotionsregulation bei Kindern von 6- 12 Jahren</p> <p>www.startyourway.de</p>	<p>A U T O R I N N E N</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="986 300 1078 421">  <p>Andrea Dixius Dipl.-Psychologin Psychologische Psychotherapeutin DBT-Therapeutin, DBT-A Trainerin, Psychotrauma- therapie</p> </div> <div data-bbox="1099 300 1192 421">  <p>Prof. Eva Möhler Fachärztin für Kinder- u. Jugendpsychiatrie u. Psychotherapie</p> </div> </div> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>www.startyourway.de info@startyourway.de</p>  <p>a.dixius@sb.shg-kliniken.de e.moehler@sb.shg-kliniken.de</p> </div> <p>www.startyourway.de</p>
<p>www.startyourway.de</p>  <p><small>START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2021 © by Andrea Dixius 2019</small></p>	<p>www.startyourway.de</p> <p><small>START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2021 © by Andrea Dixius 2019</small></p>

Ми сподіваємося, що змогли надати вам початкову підтримку для стабілізації психологічного стану під час стресу з використанням навичок.

Бажаємо вам всього найкращого та багато сил і раді бути поруч з вами.

Додаткові матеріали або контакти можна знайти на нашій домашній сторінці.



START & START-Kids

Детальну інформацію ви знайдете в інструкціях
START та START-Kids та на нашій веб-сторінці

www.startyourway.de



На все добре

Андреа Діксіус та проф. Ева Мьолер

Andrea Dixius & Eva Möhler