

# Саморегуляція

iCOSIV

## для дітей від 5–11 років



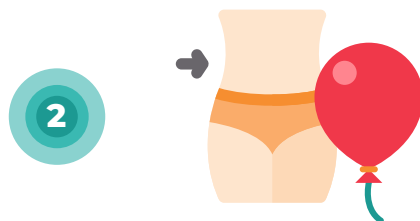
### Струси те, що тобі не потрібно!

Напругу, яка накопичується в тілі, **потрібно добре з себе струсити.**

**По черзі струси кожен ногу.** Потім можеш струсити руку, пальці, зап'ястя. **Врешті-решт, струси головою.**

На закінчення потряси цілим тілом.

**Чи зникла хоча б частина неприємних відчуттів?**



### Живіт – це кулька!

Уяви, **як твій живіт підіймається, а потім знову опускається під час дихання.**

**Бачиш, дуже схожий на кульку, яку ти можеш надути?** Повтори цю вправу п'ять разів.



### Вистрибни як попкорн!

**Потрібно присісти на підлогу та скрутитися до клубочку.**

Уяви, що ти кукурудзяне зернятко, яке нагрівається в горщику (приблизно 10 секунд). **Раптом лопаєшся та стрибаєш у повітря – як попкорн!**

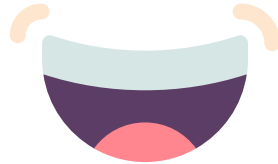
Повтори цю вправу від п'яти до п'ятнадцяти разів.

# Саморегуляція

iCOSIV

для дітей від 5–18 років

1



## Посмішка

Іноколи **радість може бути джерелом усмішки**, але іноді і усмішка може стати джерелом радості (Тхит Нят Хань, буддистський монах). **Закрий очі, посміхнись та подумай що саме з тобою відбувається, коли ти посміхаєшся...**

2



## Хмари на небі

Уяви, що **твої думки – це хмаринки, які плывуть по небу**. Спостерігай за ними у своїй уяві. **Зосередься лише на них та дозволь їм повільно плывти по небу.**

3



## ЗАРАЗ!

П'ять разів надихни та видихни, **при цьому зосередься лише на диханні**. Твоє тіло міцне як скеля, твоє дихання ллється, як море. **Думки вільні та відкриті – як хмаринки на небі.**

# Саморегуляція

i cosiv

## для дітей від 9–18 років

1



### Все буде добре!

Згадай про якийсь **ВИПАДОК**, коли ти зміг подолати якусь неприємну ситуацію. Пригадай, що ти відчував в ті хвилини.

4



### Моя квіткова клумба

Уяви собі гарну квіткову клумбу.

Ті відпочиваєш в гамаку та одночасно її роздивляєшся. **Легідний вітерець пестить твоє обличчя.** Навколо тебе співають птахи та ти відчуваєш аромат квітів. **Ти повністю спокійний та твоє тіло розслаблене.**

2



### Музика в мені!

Увімкни собі улюблену веселу пісню!

Зосередься на мелодії та ритмі. Обери собі один музичний інструмент або голос та зосередься на ньому! **Усвідом енергію в своєму тілі** Хочеш танцювати? **ТАНЦЮЙ!**

5

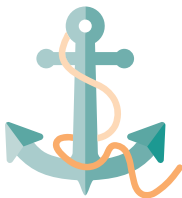


### Напруж та розслаб м'язи

Зосередься на якійсь частині свого тіла та з усієї **сили напруж в ній м'язи**, доки вони не стануть твердими як каміння (наприклад, в цілому тілі або лише в руці, в обличчі).

**З видихом поступово розслаб м'язи.** Повтори декілька разів. **Зосередься на том, що ти відчуваєш** перед напруженням м'язів, під час їхнього напруження та після їх розслаблення.

3

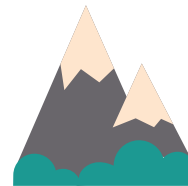


### Дихання як якір

**Закрий очі та зосередься на своєму диханні.**

Декілька разів повільно вдихни через ніс та видихни через рот. **Уяви, що твоє дихання – це якір, який утримує корабель на місці під час вітряної погоди.** Дихання – це якір, який тебе втримає, навіть коли навколо тебе або в тобі бушують бурі. **Дихання тобі допоможе впоратися за стресом, гнівом, страхом та сумом.**

6



### Надзвичайна сила

Ти потрапив у скрутну ситуацію та тобі потрібна надзвичайна сила? Спробуй цю вправу: **Надихни та уяви, що БАЧИШ ПЕРЕД СОБОЮ ГОРУ.** Скажи собі вголос або про себе: **«Бачу перед собою гору».** Видихни та уяви, що ти володієш великою **силою цієї гори.** Скажи собі вголос або про себе: **«Відчуваю в собі велику силу».**