

## **ВПРАВА «ТРАВМОВАНИЙ ВЕДМЕДИК»**

Учасники знайомляться з іграшкою – ведмедиком, який брудний, в якого пошарпане хутро, який має частково надірвані частини тіла або ж він перебинтований тощо. Їм пропонується відповісти на питання: чим я схожий на цього ведмедика?, чого він мене може навчити?, чого я можу навчитися в нього?, як ми можемо спілкуватися? і т.д.

В обговоренні ми прояснюємо, чи легко знаходити спільні риси із зіпсованою іграшкою, чи так само відбувається в стосунках між людьми, чи всі люди мають спільні риси, чи можемо чомусь повчитися один в одного (в т.ч. в дітей із ПТСР).

Чи можна так само відновити спілкування після травми з дитиною і використати такі ж ресурси.

## **ВПРАВА «ДИХАЄМО СПОКОЄМ НА ПАПІР» (Назаревич В.)**

Візьміть аркуш паперу, олівець і «подихайте» на папір, малюючи лінію вдиху та видиху.

Робимо лінію (вдихаємо) – входу спокою...

Видихаємо – біль, тривогу, страх

Виконує функцію спокою

При бажанні розказати, як відбувався цей процес і описати самопочуття.

## **ВПРАВА «РУХЛИВЕ ТІЛО»**

Учасникам пропонується:

- подивитись праворуч та ліворуч, не рухаючи головою;
- по черзі замружити очі і відкрити;
- порухати бровами ввверх, вниз;
- відкрити широко рот із висунутим язиком;
- порухати вухами;
- зробити нахили головою вправо – вліво, вперед – назад ;
- зробити рухи плечима ввверх – вниз;
- руки поставити за голову і зробити помаху вперед – назад;
- помахати руками, піднімаючи ввверх – вниз, ніби крилами;
- покрутись тулубом вправо – вліво;
- напружити сідниці – розслабити;

- стати на носочки і на п'ятки;
- потрусити тіло.

Обговорити при бажанні самопочуття.

### **«ЛІНИВА ВІСІМКА»**

Витягніть праву руку перед собою і підніміть вгору великий палець. Погляд фіксуйте на нігті великого пальця. Малюйте в повітрі лежачу вісімку (як знак нескінченності). Починати малюнок треба завжди наліво і вгору. Середина вісімки - на рівні перенісся. Приблизно 1 хвилину робіть маніпуляції правою рукою. Потім треба змінити руку і так само дивитися на ніготь. Вісімка йде наліво і вгору. Вправа виконується приблизно 1 хвилину. З'єднайте руки в замок, дивіться на ніготь (один великий палець покладіть на інший). Виконуйте «Ліниву вісімку» двома руками. Вправа виконується близько однієї хвилини. Вцілому вправу можна повторювати скільки завгодно разів протягом дня. Вправа допомагає активізувати роботу двох півкуль головного мозку одночасно.

Бажано виконувати вправу в ситуаціях, коли потрібно зосередитися (наприклад перед читанням). Якщо працюють дві півкулі мозку, втома настає не так швидко.

### **ПОЗИТИВНІ ФРАЗИ:**

Виберіть фрази, які піднімають ваш настрій

- «напиши, як будеш вдома»
- «я поговорив(ла) з тобою і мені стало легше»
- «я з тобою поряд і готовий(а) бути до кінця»
- «тебе цікаво слухати»
- «ти такий(а) психологічно зрілий(а)»
- «в ноги не холодно? Давай дам тапочки»
- «у тебе волосся смачно пахне»
- «як ти?»