

ГАЙД

# СКРИНЯ РЕСУРСНИХ ВПРАВ

---

БІБЛІОТЕКИ НА ЗАХИСТІ  
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я  
ГРОМАДИ

---

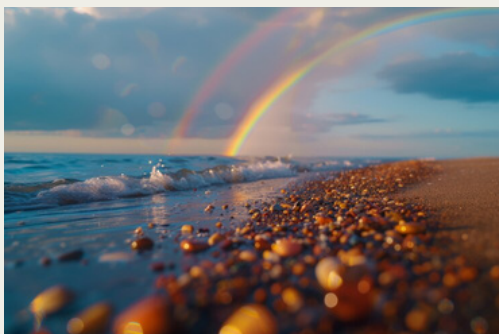
УПРАВЛІННЯ КУЛЬТУРИ ТА ТУРИЗМУ ДОНЕЦЬКОЇ ОДА  
ДОНЕЦЬКА ОБЛАСНА БІБЛІОТЕКА ДЛЯ ДІТЕЙ

# ЗМІСТ

---

Техніки та вправи, що наповнюють ресурсом	03
Вправи для зняття психоемоційної напруги	05
Вправи для зняття психоемоційної напруги для роботи з дітьми	06
Вправи для роботи з емоційним та професійним вигоранням	08
Ресурсні активності	10
Вправи на зняття тривожності	12
Робота з емоціями	13
Техніка стабілізації при нав'язливих спогадах	15
Практика швидкої допомоги	17

# ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ, ЩО НАПОВНЮЮТЬ РЕСУРСОМ



## Вправа “Створюємо емоції”

На аркуші паперу запишіть у два стовпчики всі можливі позитивні й негативні емоції. Визначте, які ситуації можуть викликати кожну з них.

Сьогодні маєте навчитися викликати першу за списком хорошу емоцію — радість. Що може її викликати? Перегляд веселих картинок чи прогулянка до лісу. Виконайте цю дію і зосередьтеся на тому, що саме сьогодні ви відчуваєте радість. Наступного дня буде інша позитивна емоція, що необхідно навчитися формувати. У разі виникнення стресових ситуацій вам і дитині буде легше, адже ви вже «привчите» себе відчувати позитивні емоції.

## Вправа “Настрій”

Візьміть щільний чистий аркуш паперу, кольорові фломастери, фарби або олівці. Намалуйте на папері свій настрій, використовуючи асоціативні предмети і фантазію. Після того, як картина буде готова, проаналізуйте, як можна його змінити, щоб покращився настрій. Додайте фарб, домалуйте деталі та ін.

# ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ, ЩО НАПОВНЮЮТЬ РЕСУРСОМ

---

## ПСИХОЛОГІЧНА ВПРАВА “МАЯК”

Ця вправа для тих, хто відчуває себе загубленим, пригніченим або ізольованим. Заплющ очі та подумай про те, що абсолютно всі коли-небудь відчували себе загубленими та ізольованими, це нормально.

### **А тепер уяви:**

типливеш у човні в ясний день, але протягом дня погода погіршується. Небо потемніло, море чорне та неспокійне. Холодно, і в човен набирається вода. Ти заблукав/ла, і не знаєш, як знайти дорогу. Але вдаліні ти бачиш маяк, що вказує шлях у безпечне місце. Прямуй до цього маяка. Тепер візьми папір і олівці. Намалюй і розфарбуй маяк в якості орієнтира. Якщо не має змоги намалювати, просто побудь з цим образом всередині себе.

### **Роздивись свій маяк:**

Який він? Якого він розміру? На якій відстані від тебе знаходиться? Якого кольору те світло, що він дарує? Про що тобі цей колір говорить? Що то за орієнтири, куди вказують його промені? Яку назву ти б їм дав/дала? Відновлюємося та шукаємо ресурси. Як ти почуваєшся, коли вдивляєшся у напрямку його променів? Які почуття виникають? Що відбувається в тілі? Якби була змога поспілкуватися з твоїм маяком, про що б ти його запитав/ла? І якщо уявити, що маяк тобі відповів, щоб він міг тобі розповісти? Побудь у контакті зі своїм маяком стільки, скільки буде потрібно тобі.

На завершення вправи – подякуй йому і собі. І додай у свій день і свої вихідні щось, що наблизить тебе до тих самих орієнтирів, на які вказував тобі твій маяк

# ВПРАВИ, ДЛЯ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ



## Вправа “Відпочинок на уявній галявині”

Запропонуйте учасникам сісти зручніше, заплющити очі та уявити, що вони зараз не у класі або вдома, а на залитій сонячним світлом лісовій галявині. Сонечко зігріває все навколо, мелодійно співають пташки, вітерець ласкаво торкається листочків на деревах. Вам тепло та комфортно, ви розслаблені. А тепер озирніться довкола та як слід роздивіться галявину. Яка вона? Чи є на ній квіти? Які? А яка квітка вам подобається найбільше та чому?

Потім запропонуйте всім учасникам розплющити очі та попросіть розказати, чи вдалося їм подумки перенестися на ту чудову сонячну галявину, і головне — що вони при цьому відчували? А чи бачили квіти? А тепер нехай учасники спробують намалювати те, що побачили.

# ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ, ЩО НАПОВНЮЮТЬ РЕСУРСОМ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ



## **Вправа “Мураха”**

Попросіть дітей сісти зручніше та уявити, що на пальчики їхніх ніг забігла мурашка, а потім:

- глибоко вдихнути, випрямити та напружити ноги, а потім щосили потягнути стопи на себе;
- затримати дихання та завмерти, прислухатися до відчуттів і спробувати зрозуміти, на якому пальчику зараз сидить мурашка;
- різко видихнути, тряхнути ногами, проганяючи мурашку, та ментально розслабити м'язи.

## **Вправа “Підкорити веселку”**

Попросіть дітей стати зручніше, заплющити очі та уявити, що після дощу на землю спустилася чудова яскрава веселка. От би спробувати залізти на неї!

Тож тепер потрібно:

- глибоко вдихнути та, видихаючи сміливо і швидко побігти вгору веселкою; скотитися з неї, наче з гірки, на видиху (він має бути довгим та плавним, як і вдих); перепочити 3-5 секунд та повторити вправу.

# БАГАЖ ЩАСТЯ

Уявіть, що за плечима у вас є торбинка чи наплічник, у якому лежить усе, щоб почуватися щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

- що лежить там?
- хто збирав цей багаж?
- що в ньому ваше?
- що там не ваше?
- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вашому наплічнику.



# ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З ЕМОЦІЙНИМ ТА ПРОФЕСІЙНИМ ВИГОРАННЯМ



## Вправа “Долонька”

При емоційному та професійному вигоранні важливо надавати собі самопідтримку.

Підпишіть кожен з пальців одним з п'яти відчуттів і для кожного визначте щось особливе й безпечне, що символізує одне з цих п'яти відчуттів.

- великий палець символізує тактильні відчуття
- вказівний символізує слух
- середній символізує зір
- підмізничний палець символізує нюх
- мізинець – смак
- на долоньці – надихаючий вислів



# ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З ЕМОЦІЙНИМ ТА ПРОФЕСІЙНИМ ВИГОРАННЯМ

---

## ПРАКТИКА “ЯКА/ЯКИЙ Я”

У контактах з оточенням або коли ви щось робите, зайняті чимось, почніть самі себе оцінювати, давати собі визначення.

Наприклад:

- Ви читаєте дитині казку перед сном. Яка ви в цей момент? Турботлива.

- Ви прибираєте в будинку. Яка ви? Та, що любить чистоту і порядок.

Далі вам потрібно завести спеціальну коробочку або баночку.

Написати на ній – "Яка Я". І складати туди скручені та зав'язані на джгутик папірці зоцінками своїх якостей.



# РЕСУРСНІ АКТИВНОСТІ

---

**РЕСУРСНИЙ СТАН – ЦЕ ФІЗИЧНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ, ПРИ ЯКОМУ ВОНА МОЖЕ НАЙКРАЩИМ ЧИНОМ ВИКОНАТИ ЗАВДАННЯ, ЩО СТОЇТЬ ПЕРЕД НЕЮ, БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ДУШЕВНОГО І ТІЛЕСНОГО САМОПОЧУТТЯ.**

Як ресурсно завершити стрес:

- Створіть комфортний життєвий простір.

Облаштуйте для себе затишне місце. Оформіть свій простір так, щоб він відображав ваші смаки та інтереси. Додайте затишку за допомогою ламп і світильників, картин, пледів, подушок і приємних ароматів.

- Навчайтеся новому.

Скористайтеся можливістю бути максимально корисними і продуктивними саме для себе. Вивчіть нову мову, опануйте музичний інструмент або цифрову навичку. Це значно підвищить вашу впевненість у власних силах та відкриє для вас нові горизонти.

- Підтримуйте фізичну активність.

Фізична активність може бути корисною для вашого здоров'я та психічного благополуччя. Виконуйте вправи, які вам подобаються, або танцюйте, щоб поліпшити настрій і зменшити відчуття тривоги та депресії.

- Пориньте у пригоди.

Дослідження нових місць можуть подарувати відчуття свободи й насиченості життя. Заплануйте подорож, щоб відкрити для себе щось нове про світ і себе.

## РЕСУРСНІ АКТИВНОСТІ

- Станьте ближче до природи.

Заспокійливий вплив природи здатний допомогти зменшити стрес. Прогулянка парком, робота в саду, догляд за квітами або за домашнім улюбленцем можуть стати чудовим способом провести час наодинці.

- Зануртеся в хорошу книгу.

Пориньте у світ захоплюючих сюжетів, або оберіть світ психології чи історії. Це допоможе вам відволіктися від турбот, стимулювати уяву, краще зрозуміти себе та розширити кругозір.

- Досліджуйте свою креативність.

Час наодинці може стати чудовою можливістю для творчого самовираження та самовідкриття. Спробуйте написати продовження улюбленої книги чи фільму, почніть вести щоденник у власному стилі, почніть малювати, плести, ліпити.

- Даруйте собі насолоду.

Слухайте музику, робіть масаж, доглядайте за собою, використовуйте секс-іграшки. Це допоможе вам розслабитися, відчути себе щасливими та насолоджуватися кожним моментом.

- Зробіть перерву від соціальних мереж.

Зменште час, проведений у соцмережах, щоб позбавитися відчуття неповноцінності та порівняння. Натомість використовуйте свій час наодинці для того, щоб займатися корисними справами, які підвищують вашу самооцінку.

- Станьте волонтером.

Під час війни в Україні стати волонтером – це не лише можливість допомогти людям, які постраждали, але й знайти сенс та відчути єднання з іншими.

Більше ресурсних активностей [ДУТ](#)

# ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ

---

## МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ З ДОРΟΣЛИМИ ТА ДІТЬМИ

### **Піджак**

Уявіть ніби ви піджак, що висить на вішаку: спина рівна, плечі розправлені, м'язи напружені. Потім піджак зняли з вішака – уявіть що ви без кісток, порухайте тілом, яке ніби вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте своїм хребтом.

### **М'ячик котиться!**

Тенісний м'ячик кладеться на рівну поверхню. Дитині пропонують здути його, щоб він прокотився по заданій траєкторії.

Ігри за участю дихання вважаються найефективнішими у роботі з агресією та тривожністю.



# РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ

---

## ВГАДАЙ ЕМОЦІЮ

Ведучий «на вушко» говорить емоцію учаснику: злість, образа, сум, радість, здивування, розгубленість, страх. Учасник має сказати будь-яку фразу (наприклад: «Я йду в магазин») з тією емоцією, яку почув. Не називаючи саму емоцію, проговорити фразу так, щоб всі зрозуміли, про яку йде мова. Всі інші учасники – вгадують.

Повторюється 5-6 разів з показом різних емоцій, різними учасниками.



# РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ

---

## НАМАЛЮЙ СВОЮ ЗЛІСТЬ

Коли дитина сердиться і починає проявляти свою злість у деструктивний спосіб (б'ється, кусається, кричить тощо), запропонуйте їй намалювати свою злість. Дайте аркуш паперу та олівці, бажано воскові. Не втручайтеся у процес малювання, просто спостерігайте.

Важливо: після роботи, малюнок не викидати, не рвати, не знищувати. Найкраще: перетворити його (перемалювати) на щось приємне, веселе.



# ТЕХНІКА СТАБІЛІЗАЦІЇ ПРИ НАВ'ЯЗЛИВИХ СПОГАДАХ

## ПУЛЬТ

Час від часу травматичні спогади з минулого можуть переживатися як реальні. Ця психологічна техніка допоможе знизити рівень емоційного реагування на подію, яка вже закінчилася, але все ще лишає певний слід у пам'яті людини.

### Етап підготовки:

Уяви, що сидиш перед великим екраном і тримаєш в руках пульт дистанційного керування.

Розглянь різні кнопки на пульті:

- «Вимкнути звук»,
- «Вимкнути колір»,
- «Зупинити»,
- «Перемотати назад»,
- «Перемотати вперед»,
- «Уповільнити»,
- «Пришвидшити»

та інші, які тобі видаються потрібними.



# ТЕХНІКА СТАБІЛІЗАЦІЇ ПРИ НАВ'ЯЗЛИВИХ СПОГАДАХ

ПРОДОВЖЕННЯ ТЕХНІКИ “ПУЛЬТ”

---

Розглянь детально екран:

- Якого він розміру?
- З чого зроблений?
- Що він більше нагадує: екран у кінотеатрі, панно для проєктору, велику плазму?
- Якого кольору пульт та кнопки?
- Який він на дотик?
- Чи є на ньому якісь наліпки? Яка в нього вага?

Що більше деталей ти зможеш уявити, то простіше буде відновити уявну картинку за потреби.

## ЕТАП ВЗАЄМОДІЇ ЗІ СПОГАДОМ:

Якщо нав'язливий чи неприємний спогад раптом виникає в голові, й викликає вир важких емоцій, вже підготовленим/ою за допомогою попереднього етапу, ти можеш спроєкувати його на цей уявний внутрішній екран і не бути в ньому, а спостерігати за ним.

Ти можеш дивитися спогад без звуку та кольору, пришвидшувати чи уповільнювати перебіг подій, контролювати його за допомогою пульта дистанційного керування.

Такі дії допомогатимуть тобі отримувати щоразу більше контролю над цим спогадом.

Техніка з книги “Психолог на зв’язку”.

[Завантажити](#)



# ПРАКТИКА ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ

---

## “ЗАЗЕМЛЕННЯ”.

Озирніться навколо себе.

- Знайдіть 5 предметів зеленого кольору.
- Знайдіть 4 круглі предмети.
- Знайдіть 3 предмети, які вам подобаються.
- Знайдіть 2 м'які предмети.
- Знайдіть 1 предмет, який символізує спокій.

