

## МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

# Ресурсний рюкзак психолога: 5 сенсорних каналів для підтримки дитини.



Методичний збірник вправ «Ресурсний рюкзак психолога: 5 сенсорних каналів підтримки дитини» є цінним інструментом для педагогів, психологів та батьків, які прагнуть забезпечити гармонійний розвиток дитини. Розроблений фахівцями Карітас України на основі багаторічного досвіду роботи з дітьми, які пережили втрату, стрес або кризові події, цей збірник є результатом практичного впровадження інноваційних підходів у сфері психосоціальної підтримки.

Збірник містить вправи, спрямовані на розвиток та підтримку п'яти основних сенсорних каналів: зорового, слухового, тактильного, нюхового та смакового. Кожна вправа детально описана з урахуванням вікових особливостей дітей та містить практичні рекомендації для використання у різних умовах — у класі, вдома чи під час групової сесії. Використання таких вправ сприяє покращенню сенсорної інтеграції, розвитку уяви, концентрації уваги та загальному емоційному благополуччю дитини.

Цей посібник є частиною спеціального терапевтичного рюкзака, розробленого командою психологів Карітас, як комплексний інструмент підтримки для індивідуальної та групової роботи. У посібнику зібрані докладні інструкції щодо використання матеріалів, технік і методів, адаптованих під різні вікові категорії та індивідуальні потреби дітей, що дозволяє зробити терапевтичний процес більш гнучким, чутливим і ефективним.

Основна мета цього ресурсу — надати практичну підтримку спеціалістам, полегшити підготовку до занять та надихнути на креативний підхід у роботі з дітьми. Спираючись на досвід десятків реалізованих ініціатив у дитячих просторах по всій Україні, Карітас України прагне створити середовище, в якому кожна дитина може відчувати себе в безпеці, навчитися розпізнавати та виражати свої емоції, знижувати рівень стресу та розвивати соціально-емоційні навички.

Щиро дякуємо за вашу щоденну турботу і працю. Нехай цей посібник стане вашим надійним партнером і практичним помічником у справі підтримки дітей.

Вступ.

## 1. Зоровий канал: сила візуального у подоланні стресу

### 1.1.Калейдоскоп

- Вправа "Калейдоскоп емоцій".
- Вправа : "Мій калейдоскоп мрій".
- Вправа : "Калейдоскоп ідей".
- Вправа : "Колір змін"
- Вправа "Музика калейдоскопа".
- Вправа "Калейдоскоп емоцій"

### 1.2.Ліхтарики

- Вправа: "Світло ліхтарика"
- Терапевтична вправа: "Ліхтарик емоцій"
- Рухлива вправа з ліхтариком: "Погоня за світлом"
- Вправа з ліхтариком: "Тіні ліхтарика"
- Вправа з ліхтариком: "Світло та темрява емоцій"
- Вправа: «Ліхтарики»
- Метафоричні картки

## 2. Нюховий канал: дихання з ароматом, сила запахів.

2.1. Набір ефірних олій( лимон, жасмин, ваніль (анісова), імбир, м'ята) та палички для нанесення (блотери).

- Вправа «Ароматне малювання».
- Вправа: «Запашний вітер»
- Вправа: «Знайди свій аромат»

## 3. Слуховий канал: слухай серцем – емоційна регуляція через звук

### 3.1. Музичний коврик

- Вправа «Музичний коврик»
- Вправа: «Музичні кроки емоцій»
- Вправа : "Оркестр емоцій"

### 3.2. Маракаси

- Вправа: "Маракаси емоцій"
- Вправа: "Маракаси-Ритм".
- Вправа: "Звуковий та дотиковий ритм з маракасами та грілками"

### 3.3. Ксилофон

- Вправа: "Ритм і кольори з ксилофоном"
- Рухлива вправа з одним ксилофоном: "Музичні перешкоди"

#### 4. Дотиковий канал: дотик як міст до саморегуляції.

##### 4.1. Грілка

- Вправа індивідуальна вправа з грілкою: "Тепло для себе"
- Вправа з тканинами різної текстури: "Тканинний світ"
- Вправа «Історія з клаптиків»

##### 4.3. Неоньютонівська рідина

- Вправа: Диво в долонях.
- Вправа «Рідина емоцій»

##### 4.4. М'ячик

- Вправа з м'ячиком пухнастим: "Тепло через обійми".
- Вправа: Знайди м'ячик.
- Вправа. М'ячик довіри та підтримки.

##### 4.5. Олівці, блокнот, папка

- Вправа «Мандала емоцій».
- Вправа «Дерево емоцій»
- Вправа «Я є»
- Техніка «Сенсорний фокус»
- Вправа «Таблиця емоцій»
- Вправа «Творчий малюнок»

#### 5. Канал смаку: Смак життя.

##### 5.1. Карамель

- Вправа: Карамельні відчуття.
- Вправа: Смакова мандрівка
- Вправа : Смакова ідентифікація
- Вправа: Мінімалізм смаку
- Вправа: Смакова пам'ять
- Вправа : Емоційна палітра смаку
- Вправа: Смакові зміни
- Вправа : Смакові контрасти
- Вправа: Смакова картина емоцій

##### 5.2. Вода та пляшка для води.

- Вправа: Смак води через зміни температури
- Вправа: "Смак води"
- Вправа з водою «Спостерігай, як минає буря».

## 1. Зоровий канал: сила візуального у подоланні стресу.



Зір — один із найважливіших сенсорних каналів для дітей, і його активізація після стресових або травматичних подій має особливе значення. Через зорову інформацію діти отримують значну частину даних про навколишній світ, і вона відіграє важливу роль у процесі емоційної регуляції та відновлення після травми.

### Чому важливо активізувати зоровий канал у дітей після стресу чи травми?

#### 1. Підтримка почуття безпеки

Діти, що пережили стрес чи травму, можуть відчувати втрату орієнтації в просторі та в часі. За допомогою зорових сигналів (знайомі обличчя, предмети або природні пейзажі) вони можуть **відновити почуття стабільності та безпеки**.

#### 2. Покращення емоційної регуляції

Зір безпосередньо пов'язаний з емоційними переживаннями. Споглядання знайомих, заспокійливих образів може **знижувати рівень тривоги** і допомагати дитині перейти з стану стресу до більш спокійного і контрольованого. Наприклад, **м'яке світло або картини з природою** можуть зменшити напругу і полегшити відновлення.

#### 3. Візуальні образи як інструмент для вираження емоцій

Діти, особливо ті, що пережили травму, можуть мати труднощі з вербалізацією своїх переживань. Візуальні методи, як **малювання, колажі або використання карток**, дають можливість **виразити складні емоції**, які можуть бути важко озвучити словами. Це дає дітям **безпечний спосіб пережити і висловити те, що сталося**.

#### 4. Зорові стимули для когнітивного відновлення



Травма часто залишає дитину в стані емоційного замороження або розгубленості. Зорові образи можуть допомогти **інтегрувати пережитий досвід**. Візуальні елементи допомагають дитині **з'єднати розрізнені фрагменти пам'яті** та осмислити те, що сталося, даючи можливість для емоційного та когнітивного відновлення.

#### Як активізувати зоровий канал у дітей:

1. Використовуйте **кольори та візуальні емоційні картки** для ідентифікації емоцій та вираження почуттів.
2. Давайте дітям можливість **малювати, створювати колажі** — це дозволяє дітям візуалізувати свої переживання, що може стати першим кроком до їх проговорення.
3. Використовуйте **заспокійливі картинки та відео**, що відображають природу, тварин або інші приємні образи.
4. Використовуйте **світлові ефекти** (м'яке світло або світлові проекти) для створення комфортної атмосфери.
5. Створіть "безпечне місце" через **візуалізацію за допомогою картинок** — зображення місць, які асоціюються з комфортом і спокоєм.

#### Зорові методи підтримки розвитку та відновлення:

Для дітей важливо, щоб **зорові стимули стали частиною повсякденного життя**, дозволяючи їм **відновити внутрішній баланс** і підтримати емоційну стабільність після пережитих стресових ситуацій.

Зір, як канал, що активно використовується в терапевтичних методах, може стати **ключовим інструментом для відновлення психічного здоров'я** дітей після травматичних подій.

##### 1.1.Калейдоскоп.



### Вправа "Калейдоскоп емоцій".

**Мета:** Розвиток емоційної грамотності та здатності виражати емоції через образи та кольори.

**Матеріали:** Калейдоскоп, картки з кольорами або малюнками емоцій (радість, сум, злість, страх, здивування).

#### Хід виконання:

1. Психолог просить кожну дитину подивитися в калейдоскоп та вибрати одну з форм або кольорів, що з'являються.
2. Дитина повинна описати, яку емоцію цей колір чи форма викликає, чому саме цей вибір.
3. Далі, кожен учасник по черзі ділиться, яка емоція в нього зараз найбільш виражена і чому.
4. Психолог може додатково спрямувати дискусію, задаючи питання, що змінюється в емоціях дітей при зміні кольору в калейдоскопі.

#### Обговорення в загальному колі:

- Як зміни в калейдоскопі впливають на наші емоції?
- Чи бувають у нас "різнокольорові" емоції? Як ми можемо зрозуміти, чому вони змінюються?

**Порада для психолога:** Під час обговорення слід акцентувати на тому, що емоції можуть змінюватися, і це нормально. Психолог може підтримати кожну дитину, що ділиться своїми відчуттями, щоб створити атмосферу довіри та безпеки.

### Вправа "Мій калейдоскоп мрій"

**Мета:** Розвиток творчої фантазії, сприяння розвитку позитивного мислення, допомога у візуалізації майбутнього.

**Матеріали:** Калейдоскоп, блокнот, ручки.

#### Хід виконання:

1. Психолог пропонує кожній дитині подивитися в калейдоскоп і подумати, яке бажання чи мрію вона хотіла б здійснити.
2. Далі кожен учасник малює або записує, як виглядає його мрія в калейдоскопі (які кольори, форми, образи).
3. Психолог ставить дітям запитання: що потрібно зробити для досягнення цієї мрії? Як зміниться їхнє життя після того, як ця мрія здійсниться?
4. Усі діти можуть поділитися своїми малюнками чи записами з групою.

#### Обговорення в загальному колі:

- Як змінилась ваша мрія після того, як ви її "побачили" в калейдоскопі?
- Чи є у вас кроки до досягнення мрії, що ви могли б почати вже сьогодні?

**Порада для психолога:** Під час обговорення можна звернути увагу дітей на те, що мрії — це не лише абстрактні бажання, але й конкретні кроки, які вони можуть здійснити для їх реалізації. Заохочуйте їх думати про практичні кроки, що допомагають наближатися до мети.

### **Вправа: "Калейдоскоп ідей"**

**Мета:** Розвиток креативного мислення, допомога в пошуку рішень для задач або конфліктів.

**Матеріали:** Калейдоскоп, картки з описами ситуацій (конфлікти, проблеми, питання).

**Хід виконання:**

1. Психолог дає кожній дитині по черзі подивитися в калейдоскоп, намагаючись побачити різні варіанти рішень проблеми.
2. Після того, як дитина погляне в калейдоскоп, вона повинна вигадати кілька можливих рішень ситуації або способів вирішення проблеми, що з'явилися в її голові.
3. Психолог пропонує дітям поділитися своїми ідеями з іншими учасниками та разом обрати оптимальний варіант рішення.

**Обговорення в загальному колі:**

- Які ідеї з'явилися у вас при використанні калейдоскопа?
- Як ми можемо використовувати різні варіанти рішень у реальному житті?

**Порада для психолога:** Важливо створити атмосферу підтримки та відкритості, щоб діти не боялися висловлювати свої ідеї. Психолог може підкреслити, що іноді кілька варіантів рішення допомагають побачити нові можливості і підходи до вирішення проблем.

### **Вправа : "Колір змін"**

**Мета:** Допомога дітям в усвідомленні змін у власному житті та їхній адаптації до цих змін.

**Матеріали:** Калейдоскоп, аркуші паперу, кольорові олівці.

**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує кожній дитині подивитися в калейдоскоп і вибрати один колір, який асоціюється з чимось важливим або значущим для неї в житті (наприклад, зміни, нові початки).
2. Дитина повинна намалювати або написати на аркуші паперу, що цей колір означає для неї, як він пов'язаний зі змінами, які відбуваються в її житті.
3. Після цього психолог просить кожну дитину поділитися своїм малюнком або написом з іншими учасниками.

**Обговорення в загальному колі:**

- Які зміни стали для вас важливими?
- Як ви відчуваєте себе у періоди змін? Як ці зміни можна зустріти з оптимізмом?



**Порада для психолога:** Важливо підтримати дитину в період змін. Психолог може заохочувати її до позитивного сприйняття змін як можливості для росту, навчання і розвитку, а також наголошувати на важливості прийняття власних почуттів.

### Вправа : "Музика калейдоскопа"

**Мета:** Розвиток емоційної виразності через поєднання музики, малювання та калейдоскопа, стимулювання творчого мислення та уваги до власних емоцій.

#### Матеріали:

- Калейдоскоп
- Музичний супровід (спокійна інструментальна музика або різні стилі музики для вибору)
- Листи паперу
- Кольорові олівці, фломастери
- Музичний плеєр або комп'ютер для відтворення музики

#### Хід виконання:

1. Психолог пояснює дітям, що вони зараз спробують поєднати три елементи: калейдоскоп, музику і малювання.
2. Спочатку кожна дитина по черзі дивиться в калейдоскоп, спостерігаючи за змінами кольорів і форм.
3. Під час перегляду калейдоскопа психолог вмикає музичний супровід. Музика повинна бути спокійною, емоційною, наприклад, інструментальна або мелодійна.
4. Кожен учасник малює на листі паперу те, що виникає в його уяві під впливом калейдоскопа та музики. Важливо, щоб малюнок був виразом того, що вони відчують або уявляють, не намагаючись створити щось конкретне.
5. Після того як малюнки готові, діти можуть поділитися своїми творчими роботами з іншими учасниками, розповідаючи, які емоції та асоціації вони викликали у процесі створення.

#### Обговорення в загальному колі:

- Як зміни музики впливають на ваше сприйняття кольорів у калейдоскопі?
- Які емоції ви відчували під час малювання? Чи змінилася ваша картина, коли музика змінювалась?
- Як ви можете пояснити те, що ви намалювали, через музику та кольори?

**Порада для психолога:** Важливо створити атмосферу свободи й підтримки, де діти не бояться виражати свої почуття через малюнки. Музика повинна бути різною, щоб діти могли відчути, як змінюється їхнє сприйняття залежно від стилю. Психолог має підкреслювати, що важливий процес вираження емоцій, а не точність малюнка чи музичний супровід.

### Вправа : "Калейдоскоп емоцій"

**Мета:** Розвиток емоційної виразності, координації рухів та співпраці в групі. Розвиток навичок реагування на зміни ситуації та роботи в команді.

### **Матеріали:**

- Простір для рухливих вправ (кімната або спортивна зала)
- Музичний плеєр або комп'ютер для відтворення музики

### **Хід виконання:**

1. Психолог пояснює дітям, що зараз вони будуть використовувати калейдоскоп, але не візуально, а через рухи! Кожен учасник групи уявляє себе кольоровим елементом, що змінюється, як в калейдоскопі.

2. Психолог включає музику (краще вибрати спокійну та плавну музику для початку, з поступовим наростанням темпу).

3. Діти повинні рухатись по кімнаті, змінюючи свою позу та рухи в ритмі музики. Психолог під час вправи вимикає музику на деякий час — діти мають замерти в тій позі, яку вони встигли прийняти на момент зупинки музики (так, як кольори в калейдоскопі змінюються, так і діти змінюють свої рухи).

4. Коли музика знову включається, діти продовжують рухатись, і знову, коли музика зупиняється, вони приймають нову позу.

5. Після кількох циклів змін темпу музики та поз, психолог може зробити зупинку і запропонувати дітям обговорити, як вони відчували себе, змінюючи рухи та позу, і що це нагадує їм про калейдоскоп.

### **Обговорення в загальному колі:**

- Як ви відчували свої рухи під час виконання вправи?
- Як зміни темпу музики вплинули на ваше тіло?
- Чи є схожість між змінами поз і змінами, які відбуваються в калейдоскопі?
- Як ви працювали в команді, коли зупинялися і рухалися разом?

**Порада для психолога:** Під час вправи важливо створювати підтримуючу атмосферу, де діти не бояться вільно рухатись і змінювати свої позиції. Психолог має уважно слідувати за емоціями дітей і за необхідності допомагати дітям відчувати себе більш впевнено під час виконання вправи.

## 1.2. Ліхтарик



### Вправа: "Світло ліхтарика"

**Мета:** Розвиток емоційної регуляції, уваги та концентрації, а також розвитку вміння співпрацювати в групі.

#### Матеріали:

- Ліхтарики (можна використовувати ручні ліхтарики або ліхтарики на мобільних телефонах)
- Музика (опціонально, для фону)

#### Хід виконання:

1. Психолог пояснює дітям, що вони будуть працювати з ліхтариками. Ліхтарик у цій вправі символізує їхні емоції та внутрішній стан. Кожен учасник має уявити, що його ліхтарик — це джерело світла, яке може бути яскравим або тьманим в залежності від того, яке відчуття вони хочуть виразити.

2. Діти сідають у коло. Психолог пропонує кожному включити ліхтарик і, тримаючи його в руках, запитує, яке емоційне "світло" вони хочуть випромінювати: яскраве, спокійне або м'яке.

3. Психолог вмикає м'яку музику (якщо це необхідно) і дає дітям час, щоб вони могли зосередитись на своїх почуттях, дивлячись на світло ліхтарика.

4. Після цього психолог запитує кожного учасника по черзі, як вони можуть "підсилити" своє світло за допомогою рухів. Наприклад, "що треба зробити, щоб світло стало більш яскравим?" Діти мають можливість змінювати пози та рухи, збільшуючи або зменшуючи інтенсивність світла ліхтарика.

5. Після кількох хвилин психолог зупиняє музику і запитує дітей, як вони відчують свої емоції. Можна запропонувати дітям попрактикуватися в тому, щоб повільно згасити своє світло, коли вони відчують втому або переповнені емоціями.

#### **Обговорення в загальному колі:**

- Як ви відчували себе, коли ваш ліхтарик був яскравим або тьманим?
- Що змінилося у вас, коли ви змінювали інтенсивність світла?
- Як ви відчували емоції інших дітей, коли вони змінювали "світло" своїх ліхтариків?
- Як ви могли б використати "світло" для того, щоб виразити свої почуття?

**Порада для психолога:** Важливо уважно спостерігати за реакціями дітей, адже деякі з них можуть бути не зовсім комфортні з інтенсивними змінами світла. Психолог може допомогти дітям у розпізнаванні своїх емоцій і заохочувати їх бути відкритими та уважними до почуттів інших.

#### **Терапевтична вправа: "Ліхтарик емоцій"**

**Мета:** Розвиток емоційної свідомості та саморегуляції, навчання дітей розпізнавати і виражати свої емоції, а також вміння знижувати рівень стресу через символічне управління світлом.

#### **Матеріали:**

- Ліхтарики (можна використовувати маленькі ручні ліхтарики або мобільні телефони з увімкнутим ліхтариком)
- Тиха музика (для створення спокійної атмосфери)
- Папір і кольорові маркери (для малювання, якщо бажано)

#### **Хід виконання:**

##### **1. Підготовка:**

- Психолог просить кожну дитину взяти ліхтарик або телефон з увімкнутим ліхтариком. Усі діти сідають в коло.
- Психолог пояснює: "У нашій вправі ліхтарик символізує наш внутрішній стан, наші емоції. Коли ми відчуваємо стрес або занепокоєння, наше світло може бути тьманим. Коли ми відчуваємося спокійно та впевнено, світло яскраве і чітке."

##### **2. Початок вправи:**

- Психолог включає спокійну музику (якщо це необхідно) і просить дітей зосередитись на своїх почуттях.
- Психолог запитує кожну дитину: "Який колір або інтенсивність світла ви хочете бачити в своїй лампі, коли відчуваєте певні емоції?" (можна допомогти дітям зрозуміти, що світло можна зробити яскравим чи тьманим).

##### **3. Виявлення емоцій:**

- Діти включають ліхтарики і по черзі кажуть, яке світло вони обрали. Психолог запитує: "Що це світло для тебе означає? Яка емоція або почуття виникають при цьому світлі?" (Наприклад, "Яскравий ліхтарик — це відчуття радості, тьманим — це сум чи тривога").
- Кожна дитина має можливість відчути своє емоційне світло і висловити, що це для неї означає.

##### **4. Змінення інтенсивності світла:**

- Психолог пропонує дітям уявити, що вони можуть змінювати інтенсивність світла свого ліхтарика. "Що потрібно зробити, щоб світло стало яскравішим? А щоб воно стало м'якшим і спокійнішим?"
  - Діти можуть спробувати змінювати інтенсивність світла за допомогою своїх думок і фізичних рухів. Психолог може запропонувати: "Спробуйте візуалізувати, як світло змінюється, коли ви зосереджуєтесь на чомусь спокійному і позитивному."
5. **Завершення вправи:**
- Психолог просить дітей поставити ліхтарики на підлогу або тримати їх у руках і знову сфокусуватись на своїх емоціях, ставлячи запитання: "Як ви зараз себе відчуваєте? Чи змінилось ваше світло?"
  - Діти можуть сказати, чи вдалося їм змінити стан за допомогою "світла" і як це допомогло їм почуватися.

#### **Обговорення в загальному колі:**

- Як змінилось ваше світло під час вправи?
- Що допомогло вам змінити інтенсивність світла?
- Як ви відчуваєте себе зараз?

**Порада для психолога:** Важливо не тільки спостерігати за змінами в емоційному стані дітей, але й надавати їм можливість експериментувати з емоціями, змінюючи інтенсивність світла. Це може стати хорошим інструментом для саморегуляції в майбутньому.

#### **Рухлива вправа з ліхтариком: "Погоня за світлом"**

**Мета:** Розвиток уваги, швидкості реакції, командної роботи та фізичної активності. Вправа також допомагає дітям знизити рівень тривоги через фізичну активність і елемент гри.

#### **Матеріали:**

- Ліхтарики (або мобільні телефони з увімкненим ліхтариком)
- Музика для додаткового емоційного фону (за бажанням)

#### **Хід виконання:**

##### **1. Підготовка:**

- Психолог просить дітей розташуватися на великий простір, на якому є можливість рухатися.
- Кожна дитина отримує ліхтарик або телефон з увімкненим ліхтариком.
- Психолог пояснює правила гри: "Ми будемо ганятися за світлом! Один із вас буде 'ліхтарем', а інші — 'погонями'. Кожен з нас має намагатися зафіксувати своє світло, не даючи йому втекти."

##### **2. Початок гри:**

- Психолог вибирає одного учасника, який буде "ліхтарем", і дає йому ліхтарик.
- "Ліхтар" починає рухатися по кімнаті з увімкненим ліхтариком і створює різні траєкторії (можна бігти, стрибати або повільно рухатися).
- Решта учасників повинні намагатися слідувати за світлом, уникаючи зіткнень з іншими дітьми і намагаючись тримати світло в полі зору. Якщо хтось наближається до світла, то "ліхтар" може різко змінити напрямок руху.

##### **3. Зміна ролей:**

- Кожні 3-5 хвилин психолог дає сигнал для зміни ролей. Тепер інший учасник стає "ліхтарем", і гра триває знову.

- Якщо є велика група, можна розділити дітей на кілька команд, де кожен "ліхтар" буде намагатися сховатися від своєї команди.

#### **4. Варіації гри:**

- **Музична зупинка:** коли музика зупиняється, всі повинні замерти на місці. "Ліхтар" може тихо переміщати своє світло по кімнаті, а учасники намагаються безшумно стежити за ним.

- **Вибір кольору:** Психолог може давати завдання "ліхтарю" змінювати колір світла, і учасники повинні реагувати на цей колір (наприклад, рухатися швидше або повільніше).

#### **5. Завершення гри:**

- Психолог підсумовує гру і запитує дітей: "Як вам вдалося слідувати за світлом? Що було складно, а що легко?"

- Можна обговорити, як вони почувалися під час руху: чи допомогла їм активність знизити стрес чи підвищити настрій.

#### **Обговорення в загальному колі:**

- Як ви відчували себе під час гри? Що було найцікавіше?
- Як ви допомогли своєму ліхтарю залишитися непоміченим?
- Що вам допомогло тримати увагу на світлі?

**Порада для психолога:** Ця вправа не лише сприяє фізичному розвитку дітей, але й дозволяє вчити їх фокусуватися на конкретному завданні, швидко реагувати на зміни в обставинах, а також сприяє розвитку командного духу, якщо вона проводиться в групах.

### **Вправа з ліхтариком: "Тіні ліхтарика"**

**Мета:** Розвиток уяви, вміння працювати в команді, покращення концентрації та уваги. Допомогає дітям працювати з тінями і розвивати креативність у процесі гри.

#### **Матеріали:**

- Ліхтарик або мобільний телефон з увімкненим ліхтариком
- Простір, де можна вимкнути основне світло або створити півтемряву
- Папір або інші матеріали для створення фігур тіней (за бажанням)

#### **Хід виконання:**

##### **1. Підготовка:**

- Психолог вимикає основне світло в кімнаті, залишаючи лише світло від ліхтарика.
- Діти стають у коло, а психолог тримає ліхтарик.
- Психолог пояснює: "Ми будемо створювати тіні, але не звичайні. Кожен з нас зможе придумати свою фігуру і створити її тінь. Ліхтарик буде освітлювати кожен фігуру, а ми будемо дивитися на її тінь. Але ще є важлива частина гри: потрібно також створити історію для кожної тіні."

##### **2. Процес виконання:**

- Один за одним діти підходять до ліхтарика, і, використовуючи свої руки або частини тіла, створюють тіні на стіні. Вони можуть придумати фігури — це може бути тінь тварини, людини, дерева, об'єкта чи фантастичної істоти.

- Інші діти намагаються вгадати, що це за тінь.



- Після того як тінь вгадана, дитина, яка її створила, розповідає маленьку історію про неї (чому ця тінь з'явилась, що вона робить, де знаходиться).

- Тінь може змінюватися, наприклад, на стіні з'являється нова фігура, і інші діти повинні здогадатися, що це таке.

### **3. Зміна ролей:**

- Після того, як одна дитина створила тінь, інші можуть також спробувати створити свої фігури або рухи, щоб з'явилися нові цікаві тіні.

- Якщо є бажання, можна робити перерви між створеннями і обговорювати, які тіні вийшли найцікавіші або найбільше сподобались.

### **4. Завершення вправи:**

- Психолог дає сигнал завершити гру і запитує: "Що вам було цікаво під час створення тіней? Які тіні вам запам'яталися найбільше?"

- Обговорюється, які відчуття виникали під час гри, чому створення тіней може бути цікавим або корисним.

### **Обговорення в загальному колі:**

- Які тіні вам сподобались найбільше? Чому?
- Які історії ви придумали до своїх тіней?
- Чи було важко створювати тіні? Як ви це зробили?
- Що ви відчували, коли тіні оживали?

**Порада для психолога:** Вправа допомагає дітям розвивати уяву, а також знижує рівень тривоги завдяки творчому процесу. Важливо створювати підтримувальне і безпечне середовище, в якому діти відчують себе комфортно, і заохочувати до самовираження через історії.

## **Вправа з ліхтариком: "Світло та темрява емоцій"**

**Мета:** Допомогти дітям усвідомити свої емоції, навчити їх виражати і працювати з ними через світло та темряву. Розвивати уважність, емоційну гнучкість і самовираження.

### **Матеріали:**

- Ліхтарик або мобільний телефон з увімкненим ліхтариком
- Тканина або серветки для темряви (можна створити тимчасове затемнення простору)
- Карти або зображення емоцій (можна використовувати картки з різними емоціями або намалювати їх на аркушах)

### **Хід виконання:**

#### **1. Підготовка:**

- Психолог вимикає основне світло в кімнаті, залишаючи тільки світло ліхтарика, щоб створити атмосферу часткової темряви.

- Всі учасники сидять у колі, а ліхтарик знаходиться в руках психолога або на столі.

- На підлозі або столі лежать карти або зображення емоцій, які діти можуть вибирати. Це можуть бути картки з емоціями, такими як радість, сум, страх, здивування, злість, спокій тощо.

#### **2. Процес виконання:**

- Психолог запитує: "Що ми можемо побачити, коли світло падає на цю емоцію? Як би ви показали її своїми руками, тінями, рухами?"
- Дитина по черзі вибирає карту з емоцією. Коли ліхтарик світить на цю карту, дитина повинна зобразити цю емоцію, використовуючи своє тіло. Інші діти повинні здогадатися, яка емоція була зображена.
- Після того, як емоція була зображена, психолог може включити світло на всю кімнату і запитати: "Як ми можемо змішати світло та темряву, щоб зрозуміти, як ми відчуваємося в різних ситуаціях?"
- Далі, психолог просить дітей створити разом тіні від ліхтарика, розставивши руки або інші предмети так, щоб вони відображали емоції. Це може бути як індивідуально, так і в групах.

### **3. Зміна ролей:**

- Тепер інші діти по черзі вибирають емоції і створюють їх тіні на стіні. Важливо, щоб кожен учасник мав шанс виразити свою емоцію через світло та темряву.
- Психолог може попросити дітей поділитися, коли вони відчувають ці емоції у своєму житті, що їх викликає і як вони з ними справляються.

### **4. Завершення вправи:**

- В кінці вправи психолог запитує дітей: "Чи можемо ми створити світло навіть у найтемніших емоціях? Як ви відчуваєте себе після цієї вправи?"
- Діти можуть поділитися своїми відчуттями та висловити, що допомагає їм відчувати себе краще.

### **Обговорення в загальному колі:**

- Які емоції були для вас складними у відображенні?
- Як ви відчуваєте світло і темряву у своїх емоціях?
- Як можна використати світло для того, щоб підтримувати себе в складних ситуаціях?

**Порада для психолога:** Вправа дозволяє дітям не тільки виражати свої емоції через творчість, але й розвивати вміння працювати з контрастами, які є в кожному з нас. Важливо наголосити, що навіть у темряві є можливість знайти світло, що може символізувати надію, підтримку або спокій.

## **Вправа: «Ліхтарики»**

### **Мета:**

Допомогти дітям відчути себе в безпеці, знизити рівень тривоги, активізувати уяву та внутрішні ресурси через зорові образи світла. Вправа символізує надію, підтримку та внутрішнє світло, яке завжди є поруч, навіть у темні часи.

### **Матеріали:**

- Маленькі ліхтарики (1 на дитину або по парах)
- Темна або затемнена кімната (або накритий простір)
- Наклейки-зірочки, аркуші з контурами ліхтариків (опційно)
- Спокійна музика (за бажанням)

### **Хід виконання:**

1. Запросіть дітей сісти в коло в приглушеному або темному просторі.

2. Кожна дитина отримує свій ліхтарик.
3. Запропонуйте їм увімкнути ліхтарики й спостерігати за тим, як світло «оживляє» темний простір.
4. Попросіть уявити, що це світло — їхня сила, доброта, надія або підтримка когось, хто поруч.
5. Діти можуть «малювати» світлом у повітрі, «передавати» його одне одному, створювати фігури.
6. (Опційно) Потім діти можуть прикрасити паперові ліхтарики (розмальовками) або наклеїти зірочку на аркуш зі словами: *«Моє світло всередині мене»*.

**Обговорення в загальному колі:**

- Як ви себе почували, коли навколо було темно?
- Що змінилося, коли ви увімкнули ліхтарик?
- Яке світло всередині вас?
- Чи хотіли б ви поділитися цим світлом з кимось?

**Порада для психолога:**

Використовуйте цю вправу як метафору внутрішньої сили: кожна дитина має своє «світло», яке може підтримати її в темряві. Особливо ефективно проводити вправу перед сном або в завершення дня. Можна повторювати у складні моменти як ритуал «повернення до світла».

## 2. Дихання з ароматом: сила запахів у подоланні тривоги



### Запах: важливий сенсорний канал для дітей при стресі та травматичних подіях

Запах — один з найбільш потужних сенсорних каналів, який безпосередньо пов'язаний із **емоційною пам'яттю і психічним станом**. Відчуття запаху може сильно впливати на наші емоції, настрій і навіть фізичний стан. Для дітей, особливо після стресу чи травми, активізація цього каналу може стати **ефективним інструментом для зниження тривоги та покращення емоційного самопочуття**.

### Чому важливо активізувати канал запаху у дітей після стресу чи травми?

#### 1. Запахи як емоційний регулятор

Запахи мають здатність миттєво викликати емоційні реакції, пов'язані з приємними чи неприємними спогадами. Відомо, що запахи можуть стимулювати **глибоке емоційне заспокоєння**. Для дітей, що пережили стрес або травму, запахи можуть стати **безпечними, заспокійливими тригерами**. Наприклад, запахи лаванди або ванілі часто асоціюються з **спокоєм і комфортом**.

#### 2. Покращення почуття безпеки через запахи

Діти після травми можуть відчувати себе загубленими або не в змозі відновити зв'язок з реальністю. **Знайомі запахи** (наприклад, запах дому, материнських рук, їжі) можуть допомогти дітям відновити **почуття безпеки і стабільності**. Вони можуть також посилити відчуття **зворотного зв'язку з оточуючими людьми і місцями**.

### 3. Запахи допомагають відновлювати позитивні спогади

Запах може бути **потужним тригером для позитивних спогадів**, що особливо важливо після травматичних подій. Наприклад, запах свіжого повітря в лісі, квітів чи фруктів може нагадати дитині про спокійні і безтурботні моменти, що допомагає **відновити емоційне здоров'я**.

### 4. Запахи стимулюють гормональний баланс

Запахи можуть впливати на рівень **гормонів стресу**, знижуючи рівень кортизолу та стимулюючи вироблення серотоніну і дофаміну. Це може бути корисним для дітей, які пережили стрес, оскільки **покращення настрою і зниження тривоги** допомагає їм адаптуватися і легше справлятися з емоційними труднощами.

#### Як активізувати канал запаху у дітей:

##### 1. Використання заспокійливих ароматів:

- **Лаванда** — знижує тривогу і заспокоює.
- **Цитрусові запахи** — освіжають і підвищують енергію.
- **М'ятні аромати** — допомагають відновити ясність розуму.

##### 2. Запахи як частина терапії:

- **Ароматерапія** — створення затишної атмосфери з використанням ефірних олій або ароматичних паличок.

- **Запахи рідних предметів** (наприклад, одяга або іграшки з ароматом материнського парфуму) можуть допомогти створити відчуття **емоційної близькості і підтримки**.

##### 3. Ароматні ритуали:

- Використання аромату під час **заспокійливих ігор**, розслаблюючих практик (наприклад, перед сном або під час релаксації).
- **Запахи під час взаємодії з дітьми**, коли вони займаються творчістю (малювання з ароматними маркерами чи фарбами, виготовлення пахучих виробів).

##### 4. Ми можемо використовувати запахи природного середовища:

- Прогулянки на свіжому повітрі, де дитина може відчути запах **природи, трав, квітів**, що активізує її відчуття повного присутності в даному моменті і зміцнює **зв'язок з навколишнім світом**.

#### Запахи як терапевтичний інструмент:

Для дітей, які пережили травму, запах може стати важливим **комплементом в процесі емоційної реабілітації**. Створюючи з допомогою запахів комфортне і безпечне середовище, ми можемо підтримати дітей у **відновленні їхнього психоемоційного стану та покращенні їхньої здатності справлятися з труднощами**.

Запахи активізують не лише емоційну пам'ять, а й дають можливість дітям відновити відчуття миру, спокою та стабільності після пережитого стресу.

## **2.1. Набір ефірних водорозчинних олій**



### **Використання ефірних олій для емоційної регуляції**

Ефірні олії — це натуральний інструмент, який можна використовувати під час індивідуальних або групових занять для зниження тривожності, покращення настрою, концентрації та емоційного балансу. Їхній вплив базується на властивостях ароматів стимулювати певні ділянки мозку, пов'язані з емоціями.

#### **Лимонна олія**

Лимонна ефірна олія має чудові властивості для підвищення настрою та енергії. Вона допомагає полегшити стрес, знижує тривожність і покращує концентрацію. Лимонна олія також володіє антисептичними властивостями, сприяючи очищенню повітря, що створює більш здорову атмосферу для дитини.

#### **Жасминова олія**

Жасмин має заспокійливий ефект і може бути корисним для дітей, які мають проблеми з тривожністю або переживають стрес. Вона допомагає зняти нервову напругу, покращує настрій та емоційний фон. Жасмин також стимулює почуття впевненості та емоційної гармонії.

#### **Ванільна олія (анісова)**

Ванільна олія має заспокійливі властивості, що можуть допомогти дітям відпочити після емоційного чи фізичного навантаження. Вона стимулює позитивне сприйняття та відчуття комфорту, знижує рівень тривожності та допомагає дітям почуватися більш захищеними.



### **Імбирна олія**

Імбирна ефірна олія відома своїми властивостями для підтримки енергії та полегшення симптомів застуди, що може бути корисним для дітей у періоди сезонних захворювань. Вона також може стимулювати кровообіг і підвищити настрій, знижуючи почуття втоми чи апатії.

### **М'ятна олія**

М'ятна олія допомагає зняти фізичну та емоційну напругу, що робить її корисною для дітей, які страждають від головного болю, нудоти або втоми. Вона також має освіжаючий ефект, сприяє покращенню концентрації та зменшенню тривожності, що може бути особливо корисним у навчальному процесі.

## **Вправа «Ароматне малювання»**

Поєднання запаху, кольору й звуку створює унікальний простір для внутрішнього спокою та вільного самовираження. Ця вправа залучає всі чуття: учасники малюють під впливом ароматів і музики, дозволяючи собі відпустити контроль і зосередитися на відчуттях. Вона допомагає знизити рівень напруги, активізує уяву й відкриває нові способи дбати про свій емоційний стан.

*Мета:* Підтримка творчої самовираженості та зняття стресу через аромати, малювання та музику.

*Матеріали:* різні ефірні олії, аркуші паперу, фарби, пензлі, спокійна музика для фону.

*Хід виконання:*

1. Підготуйте кілька різних ефірних олій (наприклад, лаванда для релаксації, апельсин для енергії, м'ята для концентрації).
2. Дайте кожному учаснику аркуш паперу, фарби, пензлі та ароматне масло.
3. Ввімкніть спокійну музику, яка допоможе створити атмосферу розслаблення.
4. Попросіть учасників нанести кілька крапель обраної олії на папір і дозволити запаху наповнити простір.
5. Протягом 10-15 хвилин учасники малюють те, що викликає у них спокій або радість, дозволяючи музиці та ароматам вільно впливати на їхні творчі рішення.
6. Після закінчення вправи дайте час для обміну враженнями: як аромати та музика вплинули на процес малювання? Що вдалося передати через малюнок?

*Обговорення в загальному колі:*

- Як можна використовувати творчі техніки для зняття стресу та емоційного вигорання в роботі з учнями?

*Порада для тренера:*

- Музика має бути не надто інтенсивною, щоб не відволікати учасників від малювання.
- Важливо, щоб учасники відчували свободу у вираженні своїх емоцій через малюнок, не турбуючись про результат.

## **Вправа: «Запашний вітер»**

### **Мета:**

Розвивати нюхову чутливість, увагу, зосередженість, емоційне розслаблення та командну взаємодію через рух і запахи.

### **Матеріали:**

- Блотери (палички для нанесення запахів)
- Ефірні олії (наприклад: лимон, м'ята, імбир, ваніль, жасмин)
- Маркери або наліпки для позначення блотерів
- Просторий безпечний простір для руху
- Музика (опційно)

### **Хід виконання:**

#### **1. Підготовка:**

- На кожен блотер нанесіть кілька крапель окремого аромату й позначте їх різними кольорами/символами.
- Розкладіть їх по кімнаті (можна прикріпити вертикально або покласти на столи, стільці).

#### **2. Інструкція дітям:**

- Завдання — «зловити запашний вітер». За сигналом або під музику діти рухаються по кімнаті: стрибають, крокують, рухаються «наче вітер».
- Коли музика зупиняється або психолог дає сигнал — кожна дитина підходить до найближчого блотера, нюхає аромат і...
  - називає емоцію або спогад, який викликає запах,
  - або показує емоцію через міміку, позу чи короткий танець,
  - або виконує коротке «запашне завдання» (наприклад: після жасмину — обійми когось, після м'яти — зроби 3 стрибки, після лимону — усміхнись і махни рукою).

#### **3. Повтор:**

- Вправа триває кілька раундів з різними завданнями або вільною імпровізацією.

### **Обговорення в загальному колі:**

- Який аромат був найприємнішим?
- Чи нагадав якийсь запах про певну подію або настрій?
- Як змінився ваш настрій під час вправи?
- Що вам сподобалося найбільше?

### **Порада для психолога:**

Враховуйте індивідуальну чутливість дітей до запахів. Перед початком переконайтесь, що у жодного учасника немає алергії або дискомфорту. Можна дати дітям можливість обирати аромат або спостерігати, якщо їм некомфортно брати участь. Вправа також добре працює як частина сесій на тілесне усвідомлення та заспокоєння.

## Вправа: «Знайди свій аромат»

### Мета:

Розвивати нюхову чутливість, уважність, соціальні навички (взаємодію в парі), знижувати тривожність через гру та залучення сенсорики.

### Матеріали:

- Блотери (палички для нанесення запахів) — по одному на дитину
- Ефірні олії (вибрані 3–4 різні аромати: лимон, ваніль, м'ята, жасмин)
- Місце для безпечного пересування дітей у просторі

### Хід виконання:

#### 1. Підготовка:

- На блотери нанесіть запахи так, щоб на кожному ароматі було по 2 однакові палички (тобто пари запахів).

- Не позначайте запахи зовні (це важливо для гри).

#### 2. Інструкція дітям:

- Кожна дитина отримує один блотер.

- Завдання — **нюхати палички інших дітей і знайти свого "запашного близнюка"** — тобто того, в кого такий самий запах.

- Можна нюхати блотери один одного, але не говорити, який саме аромат відчуваєш.

- Коли пара знайдеться — сідають разом або стають у парі, тримаючись за руки чи долоні.

#### 3. Фінал:

- Коли всі діти знайшли свого "запашного друга", можна запропонувати зробити спільну міні-рухливу вправу або короткий танець у парах (наприклад, «ароматний танок» або «вітер аромату»).

### Обговорення в колі:

- Чи було легко знайти свого "запашного друга"?
- Який аромат сподобався найбільше?
- Як ви себе почували під час вправи?
- Що нового дізналися про запахи?

### Порада для психолога:

Ця вправа чудово підходить для знайомства, командоутворення, а також як частина заняття з теми емоційного самопізнання або сенсорної інтеграції. Якщо є діти з нюховою чутливістю — дозволяйте спостерігати або обирати менш інтенсивні аромати.

### 3. Слухай серцем: емоційна регуляція через звук



#### **Звук: важливий сенсорний канал для дітей при стресі та травматичних подіях**

Звук є важливим каналом сприйняття для дітей, адже він активно впливає на їхній емоційний стан, поведінку та здатність адаптуватися до навколишнього середовища. Після стресових або травматичних подій звукові сигнали можуть бути як корисними, так і потенційно шкідливими, залежно від їхнього характеру. Правильне використання звукових каналів може допомогти дітям відновлюватися, регулювати емоції і відчувати підтримку.

#### **Чому важливо активізувати канал звуку у дітей після стресу чи травми?**

##### *1. Звук як інструмент заспокоєння*

Для дітей, які пережили стрес чи травму, знайомі та заспокійливі звуки можуть мати значний ефект на **зниження рівня тривоги** та **стабілізацію емоційного стану**. Наприклад, звуки природи (шум дощу, спів птахів) або ніжні мелодії можуть допомогти дитині заспокоїтися і повернути відчуття **безпеки**.

## *2. Звук для покращення емоційної регуляції*

Звуки мають безпосередній вплив на наші емоції та фізіологічні процеси. Наприклад, м'яка музика чи ритмічні звуки можуть сприяти **відновленню емоційної рівноваги** і зменшувати рівень стресу у дітей. **Ритмічні звуки**, як барабани чи тихе бубоніння, допомагають у відновленні відчуття **контролю і спокою**.

## *3. Звук як засіб комунікації та вираження почуттів*

Діти, що пережили травму, можуть мати труднощі з вербалізацією своїх переживань. За допомогою звуків, наприклад, через **музичні інструменти, спів чи звукові колажі**, вони можуть **виразити свої емоції**, що важливо для їхнього психічного відновлення. Діти можуть використовувати звуки для **поглиблення самопізнання і процесу відновлення**.

## *4. Звук як терапевтичний інструмент*

Терапевтичні звукові практики, такі як **музикотерапія**, допомагають дітям розслабитись, полегшити напругу та повернути внутрішній баланс. Тихі звуки, звуки води чи спеціально підібрана музика можуть **знижувати рівень стресу** і стимулювати **розслаблення**.

### **Як активізувати канал звуку у дітей:**

1. **Музична терапія:** Використовуйте **спокійні мелодії** або **музику з природними звуками** для зниження тривоги. Музика може бути інструментом для заспокоєння і підтримки дітей під час стресових ситуацій.

2. **Терапія звуками природи:** Звуки, такі як шум дощу, хвиль, спів птахів або вітер, можуть допомогти дітям відновити відчуття спокою і **гармонії з навколишнім світом**.

3. **Спільне співи чи музичні ігри:** Спів чи гра на простих музичних інструментах може бути **ефективним способом вираження емоцій** для дітей. Це дає їм можливість **відчути себе почутими** і зменшити емоційну напругу.

4. **Використання ритмічних звуків:** Ритмічні звуки (наприклад, відтворення ударних інструментів чи стук в такт) можуть допомогти дітям відновити відчуття **стабільності та контролю**. Вони також можуть бути корисні в **групових вправах**, що сприяють емоційному відновленню.

### **Звук як інструмент емоційного відновлення:**

Звукові канали, використані в контексті емоційної підтримки, можуть стати **ключовими для допомоги дітям** у процесі адаптації до нових умов після травматичних подій. Музика, звуки природи та ритмічні звуки можуть допомогти дітям відновити емоційну рівновагу, **знижити рівень стресу** і підтримати їх на шляху до відновлення.

### 3.1. Музичний коврик.

#### Вправа «Музичний коврик»



#### Мета:

- Активізувати слуховий канал сприйняття.
- Допомогти учасникам відчувати свій емоційний стан через тіло та звук.
- Розвивати навички емоційної регуляції через музику та рух.

#### Матеріали:

- Музичні уривки різного емоційного забарвлення (весела, сумна, заспокійлива, енергійна музика) – 4–5 треків по 30–60 сек.
- Паперові аркуші або м'які кольорові коврики, розкладені по кімнаті (по одному на кожен тип музики, бажано різного кольору або з позначками).
- Колонка/плеєр для відтворення музики.
- Простір для вільного руху.

#### Хід виконання:

1. Запропонуйте дітям або дорослим встати у вільний простір кімнати.
2. Розкажіть, що ви зараз слухатимете уривки різної музики, а учасники мають підійти або стати на той «музичний коврик», який, на їхню думку, відповідає емоціям цієї мелодії.
3. Увімкніть перший трек — дайте 10–15 секунд на прослуховування.
4. Потім дайте інструкцію: оберіть коврик (емоцію), яка вам здається найближчою до цієї музики.
5. Повторіть з кожним наступним треком.
6. За бажанням, після кожного етапу можна ставити уточнювальні запитання:



- «Чому ти обрав цей коврик?»
- «Яку емоцію ти відчув?»
- «Які спогади чи образи викликала ця музика?»

#### **Обговорення в загальному колі:**

- Як вам було слухати музику?
- Чи легко було визначити емоцію?
- Чи змінився ваш настрій під час вправи?
- Яку музику хочеться слухати, коли сумно / радісно / страшно?
- Чи допомагає музика впоратися з емоціями?

#### **Порада для психолога:**

Ця вправа не вимагає вербального аналізу та дозволяє дітям знижувати рівень емоційного напруження в безпечний спосіб. Якщо дитина не хоче говорити — це нормально, вона вже «висловила» свою емоцію через вибір музики та рух. Залишайте простір для тиші, невербального реагування та поступового включення. Варто дотримуватись безпечного простору — ніхто не має права сміятися з вибору іншого.

#### **Вправа: «Музичні кроки емоцій»**

##### **Мета:**

Розвивати емоційний інтелект, координацію рухів, уважність до себе та інших через звук і рух. Допомогти дітям усвідомлювати та виражати емоції в безпечному, творчому форматі.

##### **Матеріали:**

- Музичний килимок (електронний або з активними сенсорними зонами)
- Картки з емоціями або смайлики
- Простір для вільного руху

##### **Хід виконання:**

###### **1. Початок**

- Діти сідають у коло. Психолог коротко розповідає, що кожен звук чи мелодія може нагадувати нам певну емоцію.
- На підлозі лежить музичний килимок. Поруч — картки з емоціями (наприклад: радість, сум, злість, страх, здивування, спокій).

###### **2. Основна частина**

- Дитина обирає картку з емоцією (або психолог дає завдання, залежно від групи).
- Завдання: пройти по музичному килимку, створюючи ритм, який відповідає цій емоції.

##### **Наприклад:**

- *Радість* — швидкі веселі кроки
- *Сум* — повільні й м'які звуки
- *Злість* — гучні, різкі натискання
- *Страх* — обережні, з паузами
- *Спокій* — плавні та повторювані звуки
- Інші учасники можуть спробувати вгадати емоцію за звучанням і рухами.

### 3. Варіація (групова робота)

- Діти створюють «оркестр емоцій» — кожен вибирає свою емоцію і разом вони створюють емоційний музичний супровід, рухаючись по черзі або одночасно.

#### Обговорення в загальному колі:

- Яка емоція була найцікавішою для відтворення?
- Чи складно було передати настрій звуками?
- Як ви почувалися, коли слухали музику інших?
- Чи допомагає музика зрозуміти, що ви відчуваєте?

#### Порада для психолога:

Слідкуйте, щоб усі діти мали змогу висловитися та бути почутими. Якщо хтось вагається — дозвольте йому спостерігати або допоможіть обрати емоцію разом. Використовуйте вправу як місток до розмови про щоденні емоції, їхні «звуки» та способи їхнього вираження.

#### Вправа : "Оркестр емоцій"

##### Мета:

- Розвивати емоційну виразність та самосвідомість у дітей.
- Вчити дітей використовувати звуки для вираження емоцій.
- Покращити навички групової взаємодії та співпраці через створення спільного музичного твору.

##### Матеріали:

- Простір для вільного руху.
- Різноманітні музичні інструменти (барабани, дзвіночки, маракаси, кастанети, звукові палички, музичні іграшки або інші підручні матеріали для створення звуків).
- Можна використовувати аудіозаписи зі звуками природи (наприклад, дощ, вітер, птахи), якщо немає інструментів.

##### Хід виконання:

#### 1. Підготовка:

Поясніть дітям, що сьогодні вони стануть частиною "оркестру емоцій", де кожен вибирає одну емоцію, яку він хоче виразити через звук. Попросіть кожну дитину подумати, яку емоцію вона хоче передати (наприклад, радість, сум, тривога, злість, спокій тощо) і вибрати інструмент чи звуковий засіб, який відповідає цій емоції. Можна також заохотити дітей вибирати природні звуки для емоцій (наприклад, звук дощу для спокою, звук грози для тривоги).

#### 2. Етап 1: Індивідуальна робота:

Кожна дитина вибирає свій інструмент і створює звуковий супровід, що відповідає вибраній емоції. Наприклад:

- Дитина, яка вибрала радість, може створювати веселі та швидкі ритми.
- Дитина, яка вибрала сум, може створювати м'які, повільні звуки.

- Дитина, яка вибрала злість, може створювати різкі, гучні звуки.

### 3. Етап 2: Групова взаємодія:

Діти по черзі або одночасно починають створювати звуки відповідно до вибраних емоцій. Вони можуть рухатися по колу, кожна дитина по черзі вносить свій звук, що відображає її емоцію. Можна додати елемент руху — діти можуть рухатися по кімнаті, змінюючи темп або напрямок, залежно від емоції.

### 4. Етап 3: Спільне виконання:

Після того як всі діти виразять свої емоції через звуки, вони можуть створити спільний "оркестр емоцій", в якому всі емоції зливаються в одну музичну композицію. Попросіть їх звернути увагу, як звучить емоційна "гармонія" або "дисгармонія" в групі, коли всі починають грати одночасно.

### 5. Обговорення:

Після виконання вправи зберіть дітей в коло і попросіть поділитися своїми відчуттями:

- Яка емоція була найбільш виразною для тебе?
- Як інші емоції впливали на твої звуки?
- Як змінився твій емоційний стан під час вправи?

*Порада для психолога:*

- **Звертайте увагу на індивідуальні емоційні прояви** дітей під час вправи. Деякі діти можуть мати труднощі з вираженням емоцій через звуки, тому важливо підтримувати їх і заохочувати до експериментів.
- **Акцнтуйте увагу на важливості взаємодії в групі**, де кожен звук має своє місце, і всі емоції важливі. Це може допомогти дітям відчувати підтримку в групі і навчити їх поважати різноманітність емоцій.
- У разі потреби, пропонуйте дітям **невеликі підказки** або приклади, якщо їм важко зрозуміти, як передати певну емоцію через звук.

## 3.2. Маракаси



### Вправа: "Маракаси емоцій"

### *Мета:*

- Розвивати здатність дітей виражати емоції через звук.
- Покращити координацію рухів, увагу та слухове сприйняття.
- Допомогти дітям зрозуміти зв'язок між звуками та емоціями.

### *Матеріали:*

- 1 пара маракасів для кожної дитини (можна використовувати готові або виготовити самостійно, наприклад, з пластикових пляшок та рису або бобів).
- Простір для вільного руху.

### *Хід виконання:*

#### **1. Підготовка:**

Поясніть дітям, що маракаси — це інструменти, які створюють цікаві звуки, і ми будемо використовувати їх для вираження різних емоцій. Діти повинні навчитися рухати маракаси так, щоб їх звук відповідав певним емоціям (наприклад, радість, сум, злість, спокій).

#### **2. Етап 1: Ознайомлення з маракасами:**

Дайте кожній дитині пару маракасів. Поясніть, як їх тримати та рухати, щоб створити різні звуки (швидкі, повільні, легкі, сильні). Запропонуйте дітям потренуватися, качаючи маракаси в руках, намагаючись отримати різні звуки. Можна почати з простих рухів (наприклад, тримати маракаси і рухати ними зліва направо або знизу вгору).

#### **3. Етап 2: Вибір емоції:**

Запропонуйте кожній дитині вибрати одну емоцію, яку вона хоче передати через звук маракасів. Наприклад:

- Для радості: швидкі, яскраві рухи з гучними звуками.
- Для суму: повільні, м'які рухи з тихими звуками.
- Для злісності: різкі, інтенсивні рухи, створюючи голосні та швидкі звуки.
- Для спокою: плавні, м'які рухи, створюючи гармонійний, легкий звук.

#### **4. Етап 3: Вправа з рухами:**

Попросіть дітей почати виконувати емоційні звуки з маракасами, рухаючись по кімнаті або в колі. Залежно від вибраної емоції, вони повинні створювати відповідні звуки, комбінуючи це з рухами — легкими для спокою, активними для радості, інтенсивними для злісності. Під час цього етапу можна динамічно змінювати типи емоцій, щоб діти мали змогу експериментувати з різними звуками та рухами.

#### **5. Етап 4: Спільне виконання:**

Після того, як кожна дитина відпрацює свою емоцію, попросіть усіх дітей виконати спільну композицію. Це може бути виконання емоцій по черзі або одночасно, де кожен учасник виражає свою емоцію через маракаси, але всі разом створюють гармонійну або контрастну композицію. Залежно від того, як емоції змішуються, може виникнути цікава динаміка в звуках та рухах.

#### **6. Обговорення:**

Після виконання вправи, зберіть дітей в коло і запитайте:

- Як ви відчували себе, коли створювали звуки для певної емоції?
- Як змінилися ваші рухи, коли емоція змінювалася?
- Як ви відчували себе, коли слухали звуки інших дітей?

*Порада для психолога:*

- **Заохочуйте дітей до експериментів:** давайте їм можливість спробувати створювати різні варіанти звуків і рухів для кожної емоції. Це допоможе їм краще зрозуміти, як емоції можуть впливати на звуки та їх вираз.
- **Підтримуйте дітей, які можуть мати труднощі з вираженням своїх емоцій через звук.** Попросіть їх описати, які звуки вони б хотіли почути, і допоможіть їм у цьому процесі.
- **Обговорюйте емоції після вправи,** щоб діти могли краще усвідомити, як звуки можуть передавати різні почуття. Це допоможе їм розвивати емоційну грамотність та самосвідомість.

**Вправа: "Маракаси-Ритм".**

**Мета:** Розвивати слухове сприйняття, здатність до імпровізації та уважність, покращити координацію рухів і взаємодію в групі, навчити дітей реагувати на зміни в ритмі і темпі через звук.

**Матеріали:**

- 1 пара маракасів для всієї групи.
- Простір для вільного руху.

**Хід виконання:**

**1. Підготовка:**

Зазначте дітям, що сьогодні вони будуть використовувати тільки одну пару маракасів для всієї групи, щоб разом створити ритм і рухи. Розташуйте дітей в колі або на відстані, щоб усі могли бачити один одного.

**2. Етап 1: Ознайомлення з маракасами:**

Дайте пару маракасів одному з дітей, щоб він потримав їх і зробив кілька простих рухів, видаючи звук. Поясніть дітям, що вони будуть по черзі використовувати маракаси для того, щоб створювати різні звуки у відповідь на зміну ритму.

**3. Етап 2: Ритм з музикою:**

Включіть музику або створіть ритм за допомогою власного тіла (наприклад, стукання в долоні чи клацання пальцями). Почніть з повільного ритму, а потім поступово змінюйте темп — від повільного до швидкого. Діти мають реагувати на зміни ритму:

- Коли ритм повільний — маракаси рухаються плавно та повільно.
- Коли ритм прискорюється — маракаси рухаються швидше, створюючи більш енергійний звук.

**4. Етап 3: Підключення до колективної імпровізації:**

Після того, як діти зрозуміють, як працює ритм, дайте кожній дитині можливість покрутити маракаси в такт музики. Кожен учасник має по черзі додавати звук, синхронізуючи свої рухи з музикою.

**5. Етап 4: Спільне виконання:**

Усі діти, по черзі, використовуючи одну пару маракасів, повинні разом створити композицію. Кожен учасник додає свій звук під час зміни темпу. Всі разом працюють, створюючи ритмічну композицію, яка змінюється відповідно до того, як змінюється музика.

## 6. Обговорення:

Після виконання вправи зберіть дітей в коло та обговоріть:

- Як вам було працювати в команді і використовувати один інструмент для всіх?
- Як зміни темпу вплинули на ваші рухи і звуки?
- Як ви відчували себе, коли ваша група створювала ритм разом?

## Порада для психолога:

- **Звертайте увагу на динаміку групи:** якщо деяким дітям складно вписатися в ритм або підлаштуватися під зміни, допоможіть їм, підказавши, як краще реагувати на різні темпи.
- **Заохочуйте командну роботу:** підкресліть важливість спільної імпровізації, щоб діти могли усвідомити, як важливо слухати один одного і працювати разом.
- **Використовуйте позитивні коментарі,** якщо діти швидко реагують на зміну темпу або добре взаємодіють у групі, що зміцнює їхню впевненість у власних здібностях і допомагає відчувати успіх у спільній роботі.

## Вправа: "Звуковий та дотиковий ритм з маракасами та грілками"

### Мета:

- Розвивати у дітей координацію між звуком і дотиком.
- Підвищити увагу до різних тактильних відчуттів.
- Стимулювати спільну активність і співпрацю через ритм та фізичні відчуття.

### Матеріали:

- 1 пара маракасів.
- 1 грілка (будь-яка з 4 варіантів: м'яка, тепла, з різними текстурами).
- Кільце-карабін.
- Тканини для дотику (м'які або шорсткі).
- М'ячик пухнастий.
- Неньютонівська рідина (для додавання сенсорних відчуттів).

### Хід виконання:

#### 1. Підготовка:

Діти сідають в коло. У центрі на підлозі розміщені маракаси, кільце-карабін, тканини, грілки та інші предмети, готові до використання. Поясніть дітям, що вони будуть використовувати звуки маракасів і різні дотикові предмети для створення взаємозв'язку між відчуттями і ритмами.

#### 2. Етап 1: Звуковий старт

Поясніть дітям, що перший етап буде присвячений створенню звукового ритму. Один з учасників бере пару маракасів і по черзі виконує звуковий ритм (повільний, середній, швидкий). Інші діти слухають та намагаються відтворити цей ритм разом, рухаючи руками або ногами, наче вони частина одного оркестру.

#### 3. Етап 2: Дотик і звук разом

Діти повинні кожен по черзі вибрати один предмет з набору (наприклад, грілку чи тканину), яка найбільше підходить їм за відчуттями. Як тільки вибрано предмет, потрібно буде одночасно з ритмом, створюваним маракасами, змінювати темп або інтенсивність дотиків (проводити рукою



по тканині, обіймати грілку, класти руку на м'ячик пухнастий). Задача — чітко відчувати зміну в дотику і поєднувати це з темпом ритму.

#### 4. Етап 3: Імпровізація

Після того, як діти навчаться відчувати ритм, вони можуть змінювати інструменти або навіть придумувати власні рухи чи звуки. Наприклад:

- Якщо вони тримають грілку, можна відчуту тепло, а якщо тканину — її текстуру.
- При зіткненні з м'ячиком пухнастим діти можуть додавати ніжні рухи або грати з його текстурою.
- Усі ці відчуття необхідно поєднати з ритмом маракасів, щоб створити «звуковий ланцюг» з емоцій та фізичних відчуттів.

#### 5. Етап 4: Спільне виконання

Діти по черзі використовують кожен з предметів (маракаси, грілки, кільце-карабін, м'ячик пухнастий) і разом створюють імпровізовану композицію, поєднуючи звуки з дотиковими відчуттями. Важливо, щоб діти синхронізували свої рухи і звуки з іншими учасниками.

#### 6. Обговорення:

Після вправи зберіть дітей в коло і задайте наступні питання:

- Як ви відчували різні предмети? Які з них вам сподобались найбільше?
- Як зміни ритму та відчуттів допомогли вам краще зосередитися?
- Які звуки або рухи викликали у вас найбільше емоцій?

*Порада для психолога:*

- **Використовуйте позитивне підкріплення**, коли діти правильно синхронізують свої рухи або додають креативні елементи до вправи.
- **Дайте дітям більше простору для імпровізації**, щоб вони могли вільно відчувати та виражати свої емоції через звук і дотик.
- **Стежте за їхнім емоційним станом**, адже ця вправа може бути як дуже заспокійливою, так і стимулюючою.

### 3.3. Ксилофон



## Вправа: "Ритм і кольори з ксилофоном"

### Мета:

- Розвивати слухову увагу, вміння відтворювати ритми.
- Стимулювати креативність і взаємодію в групі через музику та звуки.
- Навчити дітей відчувати і розпізнавати різні темпи і звуки, використовуючи кольори для вираження емоцій через музику.

### Матеріали:

- Ксилофон (можна використовувати кілька ксилофонів, якщо дітей більше).
- Кольорові картки або фішки (червоні, жовті, зелені, сині) для позначення різних темпів або емоцій.
- Пластикові палички для гри на ксилофоні.

### Хід виконання:

#### 1. Підготовка:

- Розкладіть ксилофон(и) на підлозі або столах, щоб кожна дитина мала доступ до нього.
- Поясніть дітям, що кожен колір картки буде відповідати певному темпу або емоції, яку треба виразити через гру на ксилофоні.

#### 2. Етап 1: Знайомство з інструментом

Дайте дітям час для того, щоб вони могли познайомитися з ксилофоном. Попросіть їх спробувати зіграти декілька нот, звертаючи увагу на звуки, які він видає. Заохочуйте дітей експериментувати з різними силами удару, щоб змінити гучність звуку.

#### 3. Етап 2: Повторення ритмів

Виберіть одну картку і поясніть дітям її значення:

- **Червона картка** — швидкий ритм, енергія, радість.
- **Жовта картка** — середній ритм, спокій і комфорт.
- **Зелена картка** — повільний ритм, розслаблення і спокій.
- **Синя картка** — плавний ритм, задумливість.

Потрібно за допомогою ксилофона відтворити ритм, який відповідає кольору картки, обраного ведучим. Діти можуть працювати по черзі або грати одночасно.

#### 4. Етап 3: Імпровізація з кольорами

Дайте кожному з дітей картку певного кольору. Вони повинні виграти свій ритм згідно з колірною схемою. Після цього всі діти зберуться разом, і ви створюєте спільну композицію, по черзі виконуючи ритми, створюючи музичний потік.

#### 5. Етап 4: Колективна гра

Всі діти обирають картки, кожен грає відповідно до обраного кольору. Під час гри діти повинні стежити за змінами карток і змінювати темп гри відповідно до нових кольорів, що з'являються. Так, кожен зможе відчути зв'язок між кольором, емоціями та музикою.

#### 6. Обговорення:

Після виконання вправи зберіть дітей в коло та обговоріть:

- Як ви відчували різні емоції під час гри з кожним кольором?
- Як зміни темпу вплинули на вашу гру?

- Чи легко було синхронізувати свої ритми з іншими дітьми?

*Порада для психолога:*

- **Створіть підтримуюче середовище**, де діти відчувають свободу в імпровізації, але також розуміють, що важливо слухати інших і підтримувати загальну гармонію.
- **Заохочуйте дітей до експериментів**: попросіть їх змінити ритм під час гри або зіграти на ксилофоні у нетиповий спосіб — може бути дуже цікавою комбінація швидких та повільних рухів.
- **Звертайте увагу на емоційні реакції**: діти можуть реагувати на музику по-різному — звертайте увагу на те, як змінюється їх настрій залежно від темпу або кольору.

Ця вправа допоможе дітям не лише розвивати музичні навички, а й вчитися емоційно реагувати на зміну темпів, через гру і звук виражати свої почуття.

### **Вправа: "Запахи та звуки: Ксилофон і ароматичні асоціації"**

#### **Мета:**

- Розвивати в дітей здатність асоціювати запахи з емоціями і звуками.
- Поглибити відчуття сприйняття через комбінацію звуку та аромату.
- Підвищити креативність у вираженні емоцій через музику, запахи і кольори.

#### **Матеріали:**

- Ксилофон.
- Ефірні олії або ароматичні палички з наступними запахами:
  - Лимон
  - Жасмин
  - Ваніль (анісова)
  - Імбир
  - М'ята
- Маленькі тканинні або паперові серветки для нанесення запахів.
- Пластикові палички для гри на ксилофоні.

#### **Хід виконання:**

##### **1. Підготовка:**

- Поясніть дітям, що сьогодні вони будуть грати на ксилофоні і сприймати запахи, які будуть асоціюватися з певними емоціями.
- Виберіть кілька ефірних олій або ароматичних паличок і нанесіть їх на серветки або маленькі тканини. Підготуйте запахи, які легко асоціюються з конкретними емоціями:
  - **Лимон** — для свіжості, бадьорості, радості.
  - **Жасмин** — для романтики, заспокоєння, мрійливості.
  - **Ваніль (анісова)** — для тепла, затишку, радості.
  - **Імбир** — для енергії, мотивації, тепла.
  - **М'ята** — для свіжості, відпочинку, спокою.
- Розкладіть ксилофон так, щоб діти могли грати на ньому по черзі.

##### **2. Етап 1: Знайомство з ароматами**

- Попросіть кожного з дітей понюхати запахи, що ви підготували, і спробувати визначити, який емоційний відгук вони викликають.
- Дайте кожному аркуш з одним із запахів і попросіть його описати, які емоції чи картинки виникають у їх уяві.

- Поясніть, що ці запахи допоможуть їм створити особливий музичний настрій.

### 3. Етап 2: Відтворення звуків відповідно до запахів

- Після того як діти ознайомляться з запахами, попросіть їх зіграти на ксилофоні звук, який відповідає емоціям, які викликає аромат.

- Наприклад:

- **Лимон** — швидкий, бадьорий ритм, що викликає відчуття радості та свіжості.

- **Жасмин** — м'який, плавний, заспокійливий ритм, що викликає почуття гармонії та мрійливості.

- **Ваніль (анісова)** — теплий, ніжний звук, що асоціюється з комфортом і затишком.

- **Імбир** — енергійний, активний ритм, що викликає відчуття енергії та бадьорості.

- **М'ята** — спокійний, освіжаючий ритм, що викликає почуття спокою та легкості.

### 4. Етап 3: Спільна гра

- Після того як діти попрактикуються в відтворенні звуків, запропонуйте їм створити групову композицію, поєднуючи різні звуки ксилофона з ароматами.

- Під час виконання кожен вибирає один із запахів і грає ритм, відповідно до емоцій, які він викликає.

- Під час цього етапу важливо зберігати гармонію в музиці, адже всі діти повинні слухати один одного і адаптувати свої звуки до загальної композиції.

### 5. Етап 4: Обговорення

- Після виконання композиції зберіть дітей в коло і обговоріть:

- Які емоції викликали запахи і звуки?

- Як змінився ваш настрій, коли ви грали на ксилофоні з різними ароматами?

- Чи змінився звук в залежності від запаху?

### Порада для психолога:

- **Звертайте увагу на реакції дітей:** іноді запахи можуть викликати у дітей дуже сильні емоції. Якщо вони відчують дискомфорт, швидко змініть аромат.

- **Заохочуйте експерименти:** давайте дітям можливість поєднувати різні запахи і звуки для створення своєї власної мелодії або композиції.

- **Розвивайте уяву дітей:** можна запросити їх уявити собі картинку або історію, які виникають під час гри з певними запахами і звуками.

Ця вправа допомагає дітям поєднувати два сенсорних канали — запах і звук, щоб краще розуміти, як різні емоції можна виражати через музику і аромати. Це сприяє розвитку творчих здібностей, емоційної чутливості і креативності у дітей.

### Рухлива вправа з одним ксилофоном: "Музичні перешкоди"

#### Мета:

- Розвивати слухову увагу та координацію рухів.
- Покращити здатність до адаптації та сприйняття різних ритмів.
- Стимулювати творче використання звуків і рухів у просторі.

### *Матеріали:*

- Один ксилофон (можна використовувати кілька тонів).
- Пластикові палички для гри на ксилофоні.
- Можна додатково використовувати кілька предметів для позначення перешкод у просторі (м'ячики, мотузки, конуси, лінії, які будуть позначати "дорогу").

### *Хід виконання:*

#### **1. Підготовка:**

- Розмістіть ксилофон в центрі кімнати або на підвищеному місці, щоб діти могли легко дістатися до нього.
- Створіть "перешкоди" в просторі, які діти повинні подолати, рухаючись до ксилофону. Це можуть бути невеликі м'ячики, стрічки, лінії або інші об'єкти, що позначають, де потрібно змінювати напрямок, присідати або стрибати.
- Поясніть дітям, що вони повинні слідувати за ритмом звуків на ксилофоні, долати перешкоди і при цьому слухати зміну темпу.

#### **2. Етап 1: Підготовка та ознайомлення з завданням**

- Діти встають на початку «дороги» або лабіринту, а ксилофон знаходиться в центрі.
- Поясніть дітям, що вони повинні дійти до ксилофону, прослуховуючи ритм, і долати перешкоди. Кожен звук, який ви граєте на ксилофоні, буде вказувати, як рухатися (швидко або повільно).

#### **3. Етап 2: Виконання вправи**

- Психолог або ведучий починає грати на ксилофоні певний ритм:
  - Якщо ритм швидкий — діти повинні рухатися швидко, долаючи перешкоди з високою енергією.
  - Якщо ритм повільний — вони повинні рухатися більш повільно та обережно, долаючи перешкоди, присідаючи чи крокуючи плавно.
- Діти повинні адаптувати свої рухи до темпу музики та долати перешкоди, що знаходяться на їхньому шляху.
- Протягом вправи змінюйте ритм гри на ксилофоні, даючи дітям завдання рухатися то швидше, то повільніше.

#### **4. Етап 3: Вдосконалення та адаптація**

- Поступово ускладнюйте вправу, додаючи нові перешкоди, які діти повинні долати.
- Наприклад, можна змусити їх стрибати через невеликі бар'єри або змінювати напрямок руху під час гри.
- Психолог може інтерпретувати різні мелодії та звуки ксилофона як сигнали для змін у русі: наприклад, низький звук — рухатися повільно, високий звук — рухатися швидше.

#### **5. Етап 4: Завершення та обговорення**

- Після того як діти завершать вправу, зберіть їх в коло та обговоріть:
  - Як ви відчували себе під час руху, коли змінювався ритм?
  - Які перешкоди було найскладніше долати?
  - Як ви адаптувалися до змін у музиці?

### *Порада для психолога:*

- **Використовуйте варіації в ритмі:** змінюючи темп музики, ви дозволяєте дітям розвивати свою здатність до адаптації та швидкої реакції на зміну обставин.

- **Залучайте уяву дітей:** додавання нових звуків або мелодій на ксилофоні може стимулювати дітей до творчих рухів, які будуть відповідати певним емоціям або асоціаціям з музикою.
- **Залишайте простір для свободи:** заохочуйте дітей експериментувати з власними рухами, відчуттями і ритмом, який найкраще підходить саме їм.

### 3.4. Колонка

«Музика для серця».



### 4. «Дотик як міст до саморегуляції».



**Канал дотик: важливий сенсорний канал для дітей при стресі та травматичних подіях**

*Ресурсний рюкзак психолога: 5 сенсорних каналів для підтримки дитини.*



Дотик є одним із найпотужніших сенсорних каналів для дітей, що пережили стрес чи травму. Він безпосередньо пов'язаний з емоційним станом, фізіологічним розвитком і психологічним благополуччям. Після травматичних подій правильне використання дотикових відчуттів може допомогти дітям відновлюватися, регулювати емоції та відчувати безпеку.

*Чому важливо активізувати канал дотику у дітей після стресу чи травми?*

#### **1. Дотик як інструмент заспокоєння**

Для дітей, які пережили стрес чи травму, фізичний контакт може мати значний ефект на зниження рівня тривоги і створення відчуття безпеки. Ласкаві дотики, такі як обійми, погладжування чи тримання за руку, можуть сприяти зниженню рівня стресу і відновленню емоційного балансу.

#### **2. Дотик для емоційної регуляції**

Дотик має прямий вплив на наші емоції та фізіологічний стан. Під час стресу чи тривоги дотик допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу), активуючи парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за релаксацію. Для дітей це особливо важливо, адже вони ще не мають достатньо розвинених механізмів саморегуляції.

#### **3. Дотик як засіб вираження почуттів**

Дітям, які пережили травму, інколи важко висловити свої емоції словами. Вони можуть використовувати дотик для вираження своїх переживань, наприклад, через гру, обійми або інші фізичні контакти. Це дає можливість переживати свої емоції більш безпечно і знижує емоційну напругу.

#### **4. Дотик як терапевтичний інструмент**

Терапевтичні практики, що включають дотик, такі як масаж, танець або інші форми фізичних вправ, можуть значно допомогти дітям відновитися після стресу. Вони сприяють релаксації, зняттю напруги та відновленню емоційного балансу, що є важливим для психічного здоров'я.

*Як активізувати канал дотику у дітей?*

#### **1. Обійми та фізичні контакти**

Діти, які пережили травму, потребують безпечних та підтримуючих фізичних контактів. Обійми, погладжування по спині або утримування за руку можуть допомогти знизити рівень тривоги і відновити почуття безпеки.

#### **2. Групові вправи з дотиками**

Групові активності, які включають фізичний контакт, як, наприклад, підтримка один одного під час стрибків або рухливих ігор, можуть бути корисними для розвитку емоційної близькості серед дітей і зміцнення довіри.

#### **3. Терапія масажем або легким дотиком**

Легкий масаж або використання різних текстур (м'які тканини, грілки або інші предмети) можуть бути корисними для дітей, які пережили стрес. Це допомагає їм розслабитися, зняти фізичну і емоційну напругу.

#### **4. Ігри з дотиками**

Ігри, які включають фізичний контакт, наприклад, "ловишки", де діти повинні торкатися один одного, можуть допомогти дітям розвивати позитивне сприйняття дотику як способу комунікації та вираження емоцій.

#### **5. Робота з різними текстурами**

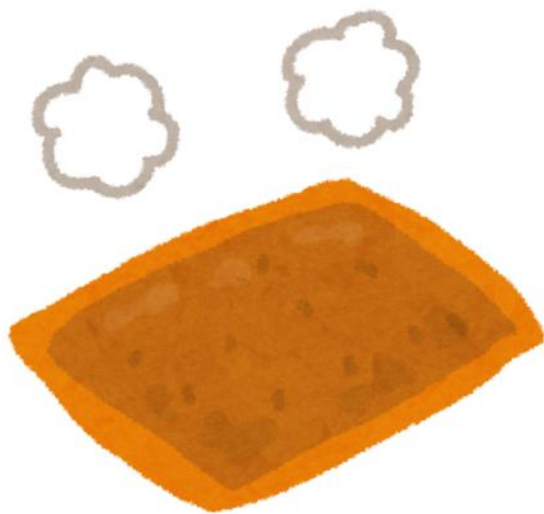
Використання предметів з різними текстурами, таких як тканини, м'ячики, грілки або спеціальні

іграшки, що стимулюють дотик, можуть допомогти дітям виразити свої почуття через фізичні відчуття, допомагаючи їм знижувати рівень стресу.

### *Дотик як інструмент емоційного відновлення*

Дотикові канали можуть стати важливим інструментом для допомоги дітям у процесі адаптації до нових умов після травматичних подій. Стимулюючи канал дотику через терапевтичні вправи, фізичний контакт і ігри, можна значно полегшити процес емоційного відновлення, допомогти дітям відчути безпеку і підтримку, що необхідно для їхнього повного відновлення.

#### **4.1. Грілка**



#### **Вправа «Теплі долоньки».**

**Мета:** Релаксація через контроль за відчуттям тепла.

**Матеріали:** Грілка, зручне місце.

**Хід виконання:**

1. Дитина тримає грілку в руках, концентруючись на її теплоті.
2. Запропонуйте дитині позбутися напруги в руках, повільно рухаючи грілку з однієї руки в іншу.
3. Попросіть її відчути, як тепло знімає напругу з м'язів і змушує тіло розслабитися.

**Обговорення в загальному колі:**

- Як ви відчували зміну після того, як переміщували грілку з руки в руку?
- Які частини тіла відчули найбільшу розслабленість?
- Чи змінився ваш настрій після вправи?

**Порада для психолога:** Нагадуйте дітям про важливість повільного і усвідомленого руху під час вправи. Це допоможе їм не тільки розслабитися, а й навчить їх прислухатися до своїх тілесних відчуттів.

### Вправа терапевтична групова вправа з грілками: "Тепло підтримки".

**Мета:** Сприяти емоційному заспокоєнню, розвитку довіри та підтримки в групі через фізичний контакт і тепло. Покращити взаєморозуміння серед учасників.

**Матеріали:** Грілки (по одній на кожну дитину).

#### Хід виконання:

##### 1. Підготовка:

- Усі учасники сідають в коло на підлозі або зручних ковдрах.
- Кожному дається по одній грілці. Поясніть дітям, що грілка – це об'єкт, який дарує тепло і заспокоює.

##### 2. Інструкція:

- Скажіть дітям, що їхнє завдання – передати тепло один одному через грілку.
- Почніть з того, що кожен по черзі скаже, де саме на тілі відчувається тепло, коли вони тримають грілку (наприклад, "Це тепло на моїх руках", "Тепло в серці", "Це теплі обійми").
- Потім діти передають свою грілку іншому учаснику кола. Під час передачі вони можуть сказати кілька слів про те, що їм приносить це тепло, наприклад: "Я передаю тобі тепло для твого серця" або "Це тепло для твоїх мрій".

##### 3. Далі:

- Діти можуть передавати грілки один одному в колі кілька разів. З кожним передаванням вони повинні сказати коротке позитивне побажання або виразити теплі слова підтримки.
- Під час вправи психолог може задавати питання: "Яке відчуття дає вам це тепло?", "Як вам допомагає цей обмін теплом?", "Як ви почуваетесь, коли даруєте тепло іншим?"

##### 4. Завершення:

- Коли всі діти пройшли через кілька обмінів, можна закінчити вправу, запитавши, як вони відчувають себе зараз.
- Якщо є бажання, можна підсумувати, як важливо підтримувати один одного і дарувати тепло не тільки фізично, але й емоційно.

#### Обговорення в загальному колі:

- Як ви почували себе, коли отримували грілку від іншого?
- Як ви почували себе, коли передавали грілку?
- Чи змінилося ваше емоційне становище після цієї вправи?
- Як це тепло допомагає вам почуватися більш безпечно і спокійно?

**Порада для психолога:** Під час вправи звертайте увагу на те, як діти взаємодіють між собою. Якщо є учасники, які тяжко відкриваються або почувуються невпевнено, підтримуйте їх через невербальну взаємодію — наприклад, через фізичну присутність або посилення підтримки через слово. Це може стати потужним інструментом для створення атмосфери довіри і безпеки в групі.

### Вправа індивідуальна вправа з грілкою: "Тепло для себе"

**Мета:** Створити емоційний комфорт, знизити рівень тривоги та напруги через фізичне тепло. Сприяти розвитку самопідтримки та самозаспокоєння.

**Матеріали:** Грілка.

**Хід виконання:**

**1. Підготовка:**

- Попросіть дитину сісти зручно, бажано в тихому місці, де ніхто не буде її відволікати.
- Дайте дитині грілку та поясніть, що вона буде її «теплом». Це тепло можна використовувати, щоб заспокоїтись і відчути підтримку.

**2. Інструкція:**

- Поясніть дитині, що коли вона тримає грілку, можна уявити, як це тепло розповсюджується по всьому тілу і заспокоює її.
- Попросіть дитину обережно обійняти грілку, покласти її на частину тіла, де відчувається найбільша напруга (наприклад, на грудях або животі).
- Важливо, щоб дитина сконцентрувала свою увагу на відчутті тепла. Поясніть, що це тепло дарує їй відчуття безпеки.

**3. Роздуми:**

- Попросіть дитину подумки або вголос сказати, що їй приносить це тепло, чи є щось, що вона хоче сказати собі для підтримки.
- Дайте дитині кілька хвилин для того, щоб вона побула наодинці зі своїми відчуттями, звернувши увагу на емоції, які виникають.
- Запропонуйте дитині задавати собі питання: «Що саме мені допомагає почуватись краще?» або «Що мені зараз важливо відчути?».

**4. Завершення:**

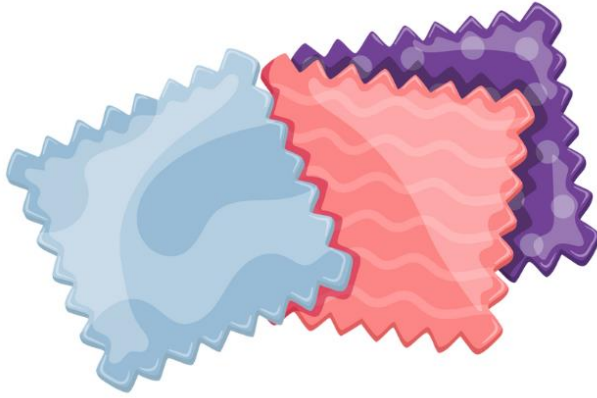
- Коли дитина буде готова, запитайте її, як вона відчувається після виконання вправи.
- Запропонуйте дитині обміркувати, як тепло від грілки допомогло їй справитися з напругою та що ще вона може зробити для самопідтримки.

**Обговорення (за бажанням):**

- Як ти відчуваєшся після того, як поклав/поклала грілку?
- Чи відчув/відчула ти зміну в настрої?
- Що ще ти можеш зробити, щоб почуватись краще, якщо тобі важко?

**Порада для психолога:** У цій вправі важливо підкреслити значення самозаспокоєння та підтримки через фізичні відчуття. Заохочуйте дитину звертати увагу на свої емоції, дайте їй час і простір для відновлення. Психолог може бути поруч, щоб підтримати, але варто залишити дитину в комфортному темпі для кращого процесу рефлексії та самопідтримки.

## 4.2 .Карабін та тканини



### Вправа з тканинами різної текстури: "Тканинний світ"

**Мета:** Розвивати сенсорну чутливість, допомогти дитині зняти напругу через тактильні відчуття, вчити фокусуватися на відчуттях, що виникають при дотику до різних текстур.

#### Матеріали:

- Різні тканини з різною текстурою (наприклад, шовк, вельвет, бавовна, джинс, фліс, хутро, шерсть).

#### Хід виконання:

##### 1. Підготовка:

- Попросіть дитину сісти в зручну позу, зосереджуючи увагу на власному диханні.
- Покажіть дитині різні тканини, поясніть, що вона буде досліджувати текстури, торкаючись кожної з них.

##### 2. Інструкція:

- Поясніть дитині, що зараз вона буде досліджувати різні тканини, відчуваючи їх текстури. Нехай вона вибирає одну тканину і обережно торкається її руками.
- Попросіть дитину закрити очі на кілька секунд і просто зосередитись на тому, як відчувається тканина: чи вона тепла чи холодна, м'яка чи груба, гладка чи шершавка.
- Поступово пропонуйте дитині дослідити різні тканини, зупиняючись на кожній, щоб відчути всі нюанси.
- Попросіть дитину порівняти відчуття від різних тканин і зосередитись на тому, як кожна тканина впливає на її емоційний стан.

##### 3. Роздуми:

- Після того, як дитина досліджуватиме кілька тканин, запропонуйте їй подумки відповісти на такі питання:
  - Яка тканина тобі найбільше сподобалась і чому?
  - Як ти почуваєшся, коли торкаєшся до м'якої тканини? А як щодо грубої?
  - Як змінюються твої емоції під час того, як ти відчуваєш різні текстури?

##### 4. Завершення:

- Запропонуйте дитині подумки або вголос поділитись, як відчуття різних тканин допомагають їй заспокоїтись або зняти напругу.

- Можна провести невелику вправу на глибоке дихання після завершення, щоб дитина відчула релаксацію.

#### **Обговорення (за бажанням):**

- Яка текстура тобі сподобалась найбільше? Чому?
- Як відчуття тепла або холоду змінюють твої емоції?
- Як тебе відчуття різних тканин допомагають зняти напругу?

**Порада для психолога:** Важливо допомогти дитині не тільки звертати увагу на сенсорні відчуття, але й вчити її усвідомлювати, як текстури впливають на емоційний стан. Заохочуйте дитину більше звертати увагу на свої реакції на різні тканини і на те, як ці відчуття можуть допомогти їй впоратися зі стресом чи напругою.

### **Вправа «Історія з клаптиків»**

#### **Мета:**

- Активізувати тактильний (дотиковий) сенсорний канал.
- Розвивати емоційну чутливість і уяву.
- Підтримати відчуття безпеки через тілесні відчуття.
- Сприяти самовираженню через символічне мислення.

#### **Матеріали:**

- Різні клаптики тканин (шовк, фліс, льон, вельвет, шерсть, мереживо, фетр, джинс тощо) — кожен учасник отримує по 3–4 клаптики.
- Закриті коробки або мішечки, щоб діставати тканини наосліп.
- Папір і фломастери/олівці для малювання (за бажанням).

#### **Хід виконання:**

1. Запропонуйте кожному учаснику дістати наосліп 3 клаптики тканини.
2. Попросіть уважно торкнутися кожної тканини, потримати її в руках, відчути її температуру, фактуру, жорсткість або м'якість.
3. Далі запропонуйте створити «історію з клаптиків». Нехай кожен клаптик — це герой, місце або почуття. Наприклад:
  - Шорсткий — це старенький пес, що охороняє дім.
  - Шовковий — це промінь сонця, який з'являється вранці.
  - Вовняний — це тепла ковдра в дощовий день.
4. Учасник може розповісти цю історію вголос або намалювати її.
5. Якщо вправу проводить психолог з групою — можна створити *спільну групову історію* з усіх клаптиків, що є в учасників.

#### **Обговорення в загальному колі:**

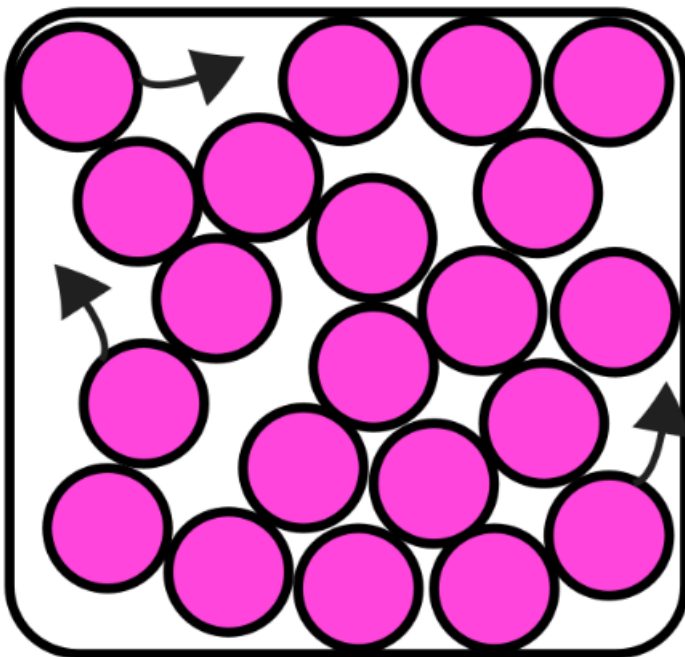
- Яка тканина була для тебе найбільш приємною / неприємною?
- Який образ або спогад вона викликала?



- Чи нагадала якась тканина про щось важливе для тебе?
- Як ти себе почував(ла) під час створення історії?

**Порада для психолога:**

Ця вправа чудово підходить для дітей, які ще не готові прямо говорити про емоції. Тканини дають символічний міст до спогадів, безпеки, тепла або дискомфорту. Слухайте не тільки зміст історії, а й уважно спостерігайте за реакціями дитини: вона багато може «сказати» через вибір тканини.

**4.3. Неоньютонівська рідина****Вправа: Диво в долонях.****Вправа з Неньютонівською рідиною: "Магічні перетворення"**

**Мета:** Розвивати у дітей навички спостереження, координації, вивчення фізичних властивостей речовин і стимулювання креативного мислення через взаємодію з Неньютонівською рідиною.

**Матеріали:**

- Контейнер для Неньютонівської рідини (можна використовувати миску або глибокий тазик)
- Кукурудзяний крохмаль
- Стаканчики
- Харчовий барвник (для додавання кольору)

**Хід виконання:**

### 1. Підготовка:

- Підготуйте контейнер, в якому буде змішуватися Неньютонівська рідина. Покажіть дітям, що в цей контейнер додається кукурудзяний крохмаль і вода. Можна також підготувати кілька стаканчиків з різними кольорами барвників, щоб діти могли спостерігати, як рідина змінює колір.

### 2. Інструкція:

- Розкажіть дітям, що вони будуть створювати особливу рідину, яка змінює свої властивості в залежності від того, як на неї впливають. Якщо на неї натискати, вона буде твердою, а якщо повільно доторкатися, вона буде текти.

- Діти по черзі додають кукурудзяний крохмаль у контейнер (близько 2/3 від об'єму контейнера) і потім потроху додають воду, помішуючи суміш до досягнення потрібної консистенції. Якщо рідина надто густа, додаємо більше води; якщо надто рідка – більше крохмалю.

- Для того, щоб зробити гру ще цікавішою, додайте в рідину харчовий барвник. Кожен стаканчик з барвником можна використовувати для того, щоб створити "кольорові магічні перетворення".

### 3. Активність:

- Після того, як рідина готова, запропонуйте дітям спробувати різні способи взаємодії з нею:

- **Гра з текстурою:** Діти можуть занурювати пальці в рідину, відчуючи її зміну текстури. Вони можуть спробувати ліпити з рідини різні фігури.

- **Взаємодія з рідиною:** Діти можуть взяти по черзі ложку чи шприц і піднімати рідину, спостерігаючи за її властивостями. Чим швидше вони її витягуватимуть, тим твердішою вона буде, а якщо повільно, то рідина буде текти.

- **Кольорові зміни:** Діти можуть експериментувати з додаванням різних кольорів і спостерігати, як змішуються кольори в рідині.

### 4. Фінал:

- Діти можуть по черзі влаштувати "магічне шоу", показуючи, як змінюються властивості рідини під час її взаємодії з їхніми руками.

- Запитайте у дітей, як їм було працювати з рідиною, як вона змінюється в залежності від їхніх дій.

### Обговорення в загальному колі:

- Що ви відчули, коли торкалися до рідини?
- Які зміни ви помітили під час гри?
- Як рідина змінювала свої властивості, коли ви натискали або повільно торкалися до неї?

**Порада для психолога:** Ця вправа допомагає дітям розвивати спостережливість та увагу до деталей, а також стимулює креативність і уяву. Через фізичні експерименти з Неньютонівською рідиною вони отримують можливість виразити свої емоції та почуття, використовуючи нові сенсорні переживання, що сприяє розвитку емоційної гнучкості.

### Вправа «Рідина емоцій»

*Терапевтична вправа з неньютонівською рідиною для дітей або підлітків.*

### Мета:

- Допомога у розпізнаванні емоцій через тілесні відчуття.
- Зниження рівня тривоги, напруги або агресії.

- Розвиток саморегуляції та усвідомлення впливу сили дії (напруги) на результат.
- Сприйняття емоцій як тимчасових і рухомих процесів.

#### **Матеріали:**

- Неньютонівська рідина (кукурудзяний крохмаль + вода у співвідношенні приблизно 2:1).
- Прозора миска або контейнер.
- Серветки або рушники.
- (Опційно) харчовий барвник — для візуального ефекту.

#### **Хід виконання:**

1. Запропонуйте дитині (або групі) вмочити руки в рідину. Спершу — повільно, обережно.
2. Попросіть звернути увагу на відчуття: як реагує рідина, якщо торкатися м'яко?
3. Потім запропонуйте стиснути рідину сильно, наче «в гніві» або «в напрузі».
4. Порівняйте: як вона поводить себе під різним тиском?
5. Запропонуйте метафору: рідина — це наші емоції. Коли ми діємо з тиском (стрес, злість), вона твердіє. Коли — з м'якістю (спокій, прийняття), вона знову стає гнучкою.
6. Обговоріть, як це співвідноситься з поведінкою людини в стресі.

#### **Обговорення в загальному колі:**

- Який дотик був приємнішим — м'який чи сильний?
- Коли ти злишся — схоже це на те, як рідина твердіє?
- Як думаєш, як допомогти собі "розм'якшитися"?
- Чи хотілося ще раз спробувати м'який дотик?

#### **Порада для психолога:**

Ця вправа — прекрасний приклад тілесної метафори емоційної регуляції. Її можна проводити індивідуально або в малих групах. Якщо працюєте з підлітками, додайте рефлексію про "вплив сили на себе та інших". Якщо з дітьми — супроводжуйте словами підтримки та дозволу відчувати будь-які емоції.

#### **4.4. М'ячик**



### Вправа з м'ячиком пухнастим: "Тепло через обійми"

**Мета:** Зняття стресу та напруги, створення атмосфери підтримки та безпеки через фізичний контакт та сенсорне сприйняття.

#### Матеріали:

- Пухнастий м'ячик (можна використовувати м'ячики з різними текстурами або м'ячики, покриті тканинами, які створюють відчуття м'якості).

#### Хід виконання:

##### 1. Підготовка:

- Усі учасники сідають у коло або стають в ряд. Психолог має м'ячик пухнастий в руках.

##### 2. Інструкція:

- Психолог пояснює дітям, що м'ячик допоможе нам відчути тепло і підтримку один від одного.
- Запропонуйте дітям закрити очі або фокусуватися на тому, як м'ячик проходить через їхні руки.
- Кожен учасник по черзі передає м'ячик пухнастий через спину наступному учаснику, не дивлячись на нього.

##### 3. Процес:

- Кожен учасник тримає м'ячик лише кілька секунд, передаючи його через спину іншим, у такий спосіб, щоб не дивитись на нього. М'ячик можна передавати легко і плавно, немов "передаючи тепло" від себе до інших.
- Можна додавати варіації: передача м'ячика зліва направо, або по черзі з кожної руки.

##### 4. Заключна частина:

- Після того, як усі м'ячики були передані, попросіть дітей зробити кілька глибоких вдихів, відчути себе заспокоєними та знову відкритими до взаємодії.

#### Обговорення в загальному колі:

- Як ви себе відчували, коли передавали м'ячик?
- Які емоції виникли, коли ви тримали м'ячик?
- Як змінюється ваше самопочуття після цієї вправи?

**Порада для психолога:** Ця вправа допомагає дітям зняти напругу та стрес через взаємодію та сенсорне сприйняття. Важливо створювати атмосферу довіри, де кожен відчуває себе безпечним і підтримуваним.

### Вправа: Знайди м'ячик.

**Мета:** Розвиток комунікаційних навичок, уваги, зняття стресу, покращення взаємодії та взаємної підтримки в групі.

#### Матеріали:

- М'ячик (пухнастий або гумовий).

#### **Хід виконання:**

#### **Підготовка:**

1. Усі учасники стоять у колі або розташовуються на відстані один від одного.
2. Психолог або ведучий вправи розповідає правила і пояснює, що м'ячик буде передаватися з одного учасника до іншого.

#### **Інструкція:**

1. Ведучий надає м'ячик одному з учасників і оголошує, що він буде "власником" м'ячика на короткий час.
2. Учасник, який тримає м'ячик, повинен пройти до іншого учасника, передати м'ячик і сказати "Ти мій новий партнер!".
3. Після цього учасник, який отримав м'ячик, стає новим власником і виконує те саме завдання: передати м'ячик іншому учаснику.
4. Під час виконання вправи ведучий може додавати умови, наприклад, передавати м'ячик тільки через певну частину тіла (наприклад, через ноги або за спину).
5. Якщо учасники не можуть знайти, до кого передати м'ячик, вони можуть попросити допомоги інших учасників, але не можна передавати м'ячик тому ж самому учаснику відразу.

#### **Процес:**

1. Всі учасники повинні бути уважними і готовими до того, що м'ячик може потрапити до них у будь-який момент.
2. М'ячик має передаватися швидко, щоб не створювати зайвої напруги в групі.
3. Якщо хтось затримує м'ячик більше ніж на кілька секунд, ведучий може попросити всіх рухатися швидше, щоб не створювати перешкод в загальному процесі.

#### **Заключна частина:**

1. Після того, як м'ячик пройшов через усіх учасників, ведучий запитує, як всі себе відчувають: чи було важко, чи отримали вони задоволення, чи відчували підтримку.
2. Психолог може акцентувати увагу на важливості швидкої взаємодії та уважності до інших учасників.

#### **Обговорення в загальному колі:**

- Як ви відчували себе, коли м'ячик потрапив до вас?
- Чи було складно знайти того, кому передати м'ячик?
- Як ця вправа допомогла вам розвинути уважність та здатність до швидкої комунікації?

#### **Порада для психолога:**

Ця вправа сприяє розвитку комунікаційних навичок, взаємної підтримки та зняттю стресу через

активне, але легке взаємодіяння в групі. Важливо стежити за рівнем напруги серед учасників і підтримувати атмосферу безпеки та підтримки.

### **Вправа. М'ячик довіри та підтримки.**

**Мета:** Зняття стресу, розвиток емоційної регуляції, покращення комунікаційних навичок, взаємна підтримка і довіра в групі.

#### **Матеріали:**

- М'ячик (пухнастий, гумовий або будь-який інший м'ячик, який зручно передавати).

#### **Хід виконання:**

#### **Підготовка:**

1. Учасники стають у коло або шикуються у ряд.
2. Психолог або ведучий вправи розповідає правила та мету вправи: «Сьогодні ми будемо працювати з м'ячиком, щоб допомогти зняти напругу, виразити наші емоції та підтримати один одного.»

#### **Інструкція:**

1. Психолог або ведучий починає вправу, тримаючи м'ячик. Кожен учасник по черзі має поділитися одним емоційним відчуттям, яке він переживає на даний момент (наприклад, «Я почуваюся тривожно», «Я радий/а», «Я стомлений/а»), і передає м'ячик наступному учаснику.
2. Після того як учасник передає м'ячик, той, хто отримав його, також поділяється своїми емоціями і передає м'ячик далі.
3. Якщо учасники хочуть, вони можуть виразити свою емоцію більш детально, наприклад, описати ситуацію, що викликала це відчуття.
4. Якщо м'ячик в середині кола затримується або "випадає" з рук, ведучий може запропонувати повторити вправу з новим м'ячиком або дати додаткові інструкції, щоб підтримати атмосферу легкості та безпеки.

#### **Процес:**

1. Усі учасники мають право висловитися, але це не є обов'язковим. Вони можуть також передавати м'ячик, не виказуючи своїх емоцій, якщо відчувають, що не готові до цього.
2. Психолог може додавати модифікації в залежності від групи, наприклад: «Тепер, коли ви передали м'ячик, скажіть, що б ви хотіли отримати від іншої людини, щоб відчути себе краще» або «Подумайте, який позитивний момент вам сьогодні допоміг відчути себе краще і поділіться цим».

#### **Заключна частина:**

1. Після того як всі учасники поділилися своїми емоціями, ведучий запитує, як кожен учасник почувається зараз. Наприклад: «Як ви почуваєтесь після того, як поділилися емоціями? Чи відчули ви полегшення?»



2. Психолог може підсумувати, що ця вправа допомогла зняти напругу та покращити емоційну регуляцію, а також надала можливість підтримати один одного.

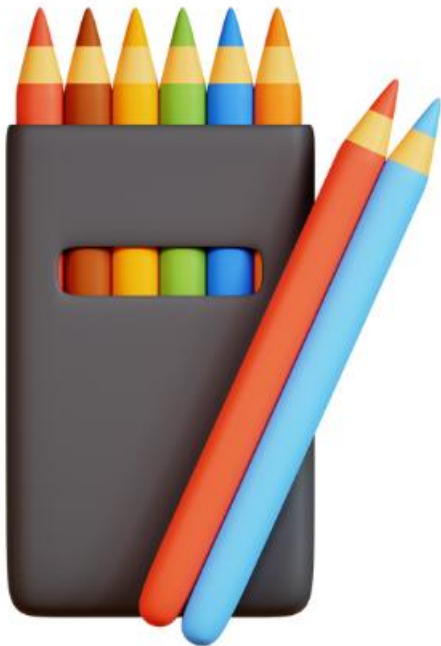
**Обговорення в загальному колі:**

- Як ви відчували себе, коли передавали м'ячик? Які емоції виникли під час вправи?
- Чи допомогло це вам виразити свої почуття та зняти напругу?
- Як підтримка інших учасників вплинула на ваш емоційний стан?

**Порада для психолога:**

Ця вправа створює безпечну атмосферу для вираження емоцій, даючи можливість дітям і дорослим взаємодіяти та підтримувати один одного. Важливо підтримувати атмосферу довіри і підтримки, адже такі вправи сприяють емоційному зціленню та регуляції в групі.

#### 4.5. Олівці, блокнот, папка



#### Вправа «Мандала емоцій».

**Мета:** Розвиток самовираження, зняття стресу, саморефлексія, покращення емоційної регуляції.

**Матеріали:**

- Кольорові олівці
- Блокнот
- Папка для зберігання малюнків

### **Хід виконання:**

#### **1. Підготовка:**

Учасники отримують блокноти та кольорові олівці. Психолог пояснює, що вони будуть малювати мандалу, в яку вони можуть вкласти свої емоції. Створення мандали допоможе їм відчувати себе спокійніше і зрозуміти, як емоції можуть виражатися через кольори і форми.

#### **2. Інструкція:**

Психолог пропонує кожному вибрати колір, який відповідає їх емоційному стану на цей момент. Учасники можуть вибрати кілька кольорів, якщо хочуть відобразити складніші емоційні стани. Потім вони починають малювати в блокноті, використовуючи ці кольори, створюючи малюнок у формі мандали або абстракції. Процес малювання не обмежується конкретною формою, головне — дати волю своїм почуттям через кольори та форми.

#### **3. Процес:**

Учасники малюють, зосереджуючись на своїх емоціях та кольорах, що відображають ці емоції. Під час малювання психолог заохочує їх до саморефлексії: як вони себе відчують під час процесу? Чи змінюється емоційний стан, поки вони малюють? Чи є кольори, які приносять більше спокою, чи, навпаки, активізують емоції? Психолог наголошує на важливості бути уважними до своїх відчуттів, не намагаючись «потрібно» малювати або втілювати чужі ідеї.

#### **4. Заключна**

**частина:**

Після завершення малювання психолог пропонує кожному поділитися своїми відчуттями від процесу та результату. Учасники можуть розповісти, що вони виразили через малюнок, які кольори обрали і чому. Психолог задає питання: «Що ви відчували, коли малювали?» і «Чи змінився ваш емоційний стан?»

Учасники можуть покласти свої малюнки в папку для подальших рефлексій або використовувати їх у майбутньому для порівняння емоційних станів.

### **Обговорення в загальному колі:**

1. Які кольори ви вибрали і чому?
2. Як ви почувалися під час малювання?
3. Що вам вдалося виразити через малюнок?
4. Чи змінився ваш емоційний стан після виконання вправи?

### **Порада для психолога:**

Ця вправа дозволяє учасникам не лише відреагувати на свої емоції, але й візуалізувати їх, що допомагає розуміти та організовувати свої почуття. Важливо створити безпечну атмосферу, де учасники можуть виразити себе без осуду. Психолог може також заохочувати тих, хто має труднощі з вираженням своїх емоцій, ставити запитання для кращого саморозуміння: «Який колір передає ваше відчуття зараз?» або «Як ви відчуваєте себе після завершення малюнка?»

### **Вправа «Дерево емоцій»**

**Мета:** Розвиток самопізнання, усвідомлення емоцій, розвиток емоційної регуляції, поліпшення навичок управління емоціями.

### Матеріали:

- Кольорові олівці
- Блокнот
- Папка для зберігання малюнків

### Хід виконання:

#### 1. Підготовка:

Психолог пояснює, що учасники будуть створювати дерево, яке символізуватиме їхні емоції. Це дерево буде візуалізацією їхніх почуттів, переживань і настроїв. Учасники отримують блокноти та кольорові олівці для виконання завдання.

#### 2. Інструкція:

Психолог просить кожного учасника уявити своє дерево емоцій. Ствол дерева символізує основні емоції, які людина відчуває найчастіше, такі як радість, тривога, спокій, страх, надія, гнів тощо. Гілки дерева — це конкретні емоції або ситуації, які змінюються в залежності від настрою, подій у житті чи обставин. Учасникам потрібно вибрати кольори для кожної гілки, які найкраще відображають емоції, які вони переживають у різних ситуаціях. Кожна гілка може мати свій колір, в залежності від інтенсивності або типу емоції.

#### 3. Процес:

Учасники малюють своє дерево емоцій:

- Ствол дерева — основні емоції, які вони відчувають найчастіше.
- Гілки — емоції, що змінюються, наприклад, залежно від обставин чи ситуацій.
- Листя — це мікс емоцій, що з'являються при взаємодії з іншими людьми або внаслідок подій у житті.

Під час малювання учасники можуть подумати, коли вони зазвичай відчувають ці емоції, як вони змінюються, і як емоції впливають на їхнє самопочуття.

#### 4. Заключна

#### частина:

Після завершення малюнків психолог пропонує учасникам поділитися своїми малюнками та відчуттями, що вони переживали під час малювання. Обговорення повинно бути конструктивним, але також без оцінок. Учасники можуть також поговорити про те, як змінився їхній емоційний стан під час малювання.

#### 5. Обговорення в загальному колі:

- Які емоції ви відчуваєте найчастіше? Чому?
- Як ви вважаєте, чи є емоції, які ви хочете змінити або покращити?
- Як змінилися ваші відчуття під час малювання? Чи було вам легше зрозуміти свої емоції через цей процес?
- Як ви зазвичай справляєтеся з емоціями, коли вони стають інтенсивними або складними?

### Порада для психолога:

- **Залишайте простір для самовираження.** Дозвольте учасникам виражати свої емоції через малюнок вільно, без прив'язки до правильності чи стандартів. Важливо, щоб кожен зміг відчути себе комфортно, не зважаючи на те, як виглядатиме результат.

- **Підтримуйте атмосферу довіри.** Кожен малюнок може бути дуже особистим. Уникайте швидких оцінок чи аналізу того, що побачено. Психолог має створити середовище, де учасники відчують себе безпечно, відкрито діляться своїми переживаннями і емоціями.

- **Акцент на саморефлексії.** Під час обговорення малюнків допомагайте учасникам звертати увагу на те, як вони відчують емоції та що вони можуть зробити для більш ефективної їх регуляції. Підкресліть важливість визнання своїх емоцій і того, як з ними можна працювати для поліпшення якості життя.

- **Збереження малюнків.** Рекомендуйте зберігати свої малюнки в папках. Психолог може порекомендувати повернутися до них через деякий час для того, щоб оцінити зміни в емоційному стані та способах саморегуляції.

### Вправа «Я є»

**Мета:** Підвищення самооцінки, розвиток самопізнання.

**Матеріали:** Блокнот, ручка.

**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує учасникам подумати і записати 5 позитивних якостей або рис характеру, якими вони пишаються.
2. Записати це в стійкий формат, з акцентом на "Я є..." (наприклад: "Я є терплячим", "Я є добрим", "Я є відповідальним").
3. Психолог запитує учасників поділитися тим, що вони записали.

**Обговорення:**

- Як ви почувалися, коли думали про свої позитивні якості?
- Що було складно сформулювати?

**Порада для психолога:**

Заохочуйте учасників бути максимально відвертими з собою і не соромитися визнавати свої позитивні якості, навіть якщо вони здаються малими чи незначними. Для деяких учасників цей процес може бути складним, тому будьте готові підтримати їх у знаходженні позитивних рис, задаючи запитання, які допоможуть розкрити внутрішні ресурси (наприклад, "Які ваші досягнення в останні кілька місяців?" або "Які ситуації допомогли вам показати свою силу?"). Це допоможе побудувати атмосферу без осуду.

### Техніка «Сенсорний фокус»

**Мета:** Зняття стресу, фокусування на теперішньому моменті.

**Матеріали:** Немає.

**Хід виконання:**

1. Психолог просить учасників зосередитись на своїх відчуттях, а саме: слухати звуки навколо, відчувати текстуру предметів, сприймати кольори та запахи.
2. Протягом 2-3 хвилин учасники концентруються на сприйнятті навколишнього середовища.
3. Психолог завершує вправу заохоченням: "Це повертає нас до теперішнього моменту і допомагає зменшити рівень тривоги".

**Обговорення:**

- Як це допомогло вам зосередитись і зняти стрес?
- Чи змінились ваші відчуття після вправи?

**Порада для психолога:**

Якщо учасники починають відчувати тривогу або розсіяння, допоможіть їм повернути увагу до процесу, наголошуючи на важливості бути в теперішньому моменті. Ви можете підказати інші способи фокусування уваги (наприклад, "Послухайте звук, який вас оточує, і спробуйте детально його розпізнати" або "Погляньте на навколишнє середовище і спробуйте знайти п'ять речей, яких ви раніше не помічали"). Це дасть можливість учасникам відчувати більше контролю над своїм станом.

**Вправа «Таблиця емоцій»**

**Мета:** Розвиток усвідомлення емоцій, покращення емоційної регуляції.

**Матеріали:** Блокнот, ручка.

**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує учасникам заповнити таблицю, в якій вони записують свої емоції протягом дня. Таблиця складається з кількох стовпців:
  - Час
  - Емоція
  - Причина емоції
  - Як ви реагували
2. Протягом тижня учасники ведуть цю таблицю, звертаючи увагу на емоції, які виникають.

**Обговорення:**

- Як змінились ваші емоційні реакції, коли ви стали їх записувати?
- Чи допомогла ця вправа зрозуміти, чому виникають певні емоції?

**Порада для психолога:**

Важливо наголосити, що ця вправа — це інструмент для самопізнання і розвитку емоційної гнучкості. Під час обговорення рекомендується створити атмосферу, в якій учасники можуть відкрити свої емоції без страху осуду. Запитуйте відкриті питання, такі як: "Що вам найбільше

здивувало у своїх реакціях?" або "Які емоції ви хотіли б краще розуміти?". Це сприяє розвитку емоційної інтелігентності.

### Вправа «Творчий малюнок»

**Мета:** Розвиток самовираження, зняття стресу.

**Матеріали:** Кольорові олівці, папір.

**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує учасникам намалювати щось, що відображає їх емоційний стан на даний момент. Це може бути абстрактне зображення, пейзаж, фігури тощо.
2. Після малювання учасники можуть пояснити, що означає їх малюнок, чи є це відображенням того, що вони відчують.

**Обговорення:**

- Як ви відчували себе під час малювання?
- Чи допомогло малювання виразити свої емоції?

**Порада для психолога:**

Будьте уважні до того, як учасники реагують на свої малюнки. Дайте можливість кожному розповісти свою історію, що стоїть за їхнім творчим процесом. Не оцінюйте малюнки з точки зору художнього рівня, а зосередьтесь на значенні, яке вони вкладають у свої роботи. Ви можете спонукати учасників замислитися: "Якщо цей малюнок відображає ваші емоції, що він вам розповідає?" або "Яким чином цей малюнок може допомогти вам зрозуміти себе краще?".

### Вправа «Розмова з частинами себе»

**Мета:** Підвищення самоусвідомлення, вирішення внутрішніх конфліктів.

**Матеріали:** Блокнот, ручка.

**Хід виконання:**

1. Психолог просить учасників написати діалог між різними частинами себе (наприклад, «Я, який боїться», «Я, який хоче бути сміливим», «Я, який хоче відпочити»).
2. Після того як учасники завершать, вони можуть розповісти, про що йшлося в діалозі.

**Обговорення:**

- Як ви почувалися під час цієї вправи?
- Що нового ви дізналися про себе?

**Порада для психолога:**



Ця вправа може бути інтенсивною, тому важливо забезпечити безпечне середовище для вільного вираження думок і почуттів. Якщо учасники відчують складнощі, надавайте підтримку, пропонуючи допомогу у формулюванні думок. Ви можете задати запитання, які направлять їх на більш глибоке усвідомлення, наприклад: "Які частини себе ви відчуваєте найбільш нечесно до себе?" або "Як ви можете знайти компроміс між вашими частинами?".

#### 5. «Канал смаку: Смак життя».



#### **Смаковий канал у дітей після стресу та травми: важливість та підходи до активізації**

Смак є важливим сенсорним каналом, через який діти отримують не тільки інформацію про навколишній світ, але й переживають свої емоції. Особливо важливою є активізація смакових відчуттів після стресових і травматичних подій, адже цей канал може сприяти емоційному відновленню та допомогти дітям знайти відчуття комфорту і стабільності.

#### **Чому важливо активізувати смаковий канал у дітей після стресу чи травми?**

##### **1. Підтримка почуття безпеки через смак.**

Після пережитої травми або стресу діти можуть відчувати втрату контролю над навколишнім світом. Через смакові відчуття, особливо пов'язані з приємними і знайомими смаками (наприклад, домашня їжа або улюблений напій), діти можуть повернути собі відчуття стабільності та безпеки. Ці відчуття можуть служити сигналами того, що все в порядку і навколишній світ знову стає передбачуваним.

## **2. Зниження рівня стресу та тривоги.**

Смакові відчуття можуть бути пов'язані з емоційною насолодою, що знижує рівень стресу. Наприклад, їжа, яка приносить задоволення (фрукти, солодощі або теплі напої), може бути використана для заспокоєння, допомагаючи дитині зняти емоційну напругу. Смакові відчуття можуть викликати спогади про позитивні емоції, що сприяє заспокоєнню.

## **3. Асоціація зі знайомими обставинами.**

Смак їжі часто пов'язаний з комфортом і домашньою атмосферою. Діти, що пережили стрес чи травму, можуть відчувати потребу у знайомих ритуалах або смаках, які нагадують їм про комфорт і стабільність. Вживання певних страв або напоїв може виступати як терапевтичний засіб, що відновлює внутрішній баланс.

## **4. Смак як спосіб заземлення.**

Під час стресових ситуацій діти можуть втрачати зв'язок з теперішнім моментом. Вживання їжі або напоїв, які вони люблять, допомагає дітям зосередитись на фізичних відчуттях, що допомагає повернутися до реальності. Це також допомагає створити простір для внутрішнього заземлення через концентрацію на відчуттях смаку.

**Як активізувати смаковий канал у дітей після стресу або травми:**

### **1. Використовуйте улюблені страви та напої.**

Дозвольте дітям насолодитися їжею, яку вони люблять, або приготувати їжу разом. Цей процес може бути заспокійливим і допомогти дітям відчувати себе в безпеці. Приготуйте для них те, що викликає у них позитивні емоції та спогади.

### **2. Організуйте сесії по дегустації різних смаків.**

Це можуть бути не лише солодощі, а й натуральні продукти (фрукти, ягоди). Діти можуть вивчати різноманітні смаки та текстури, що дасть можливість відкривати нові відчуття і заспокоїть їх, допомагаючи зняти емоційну напругу.

### **3. Створіть ритуали харчування**

Повторювані ритуали харчування можуть створити відчуття стабільності і безпеки, особливо коли їжа або напої використовуються для створення приємної атмосфери. Наприклад, чашка теплого молока або чаю перед сном може стати заспокійливим ритуалом.

### **4. Залучення до приготування їжі**

Діти можуть взяти участь у приготуванні їжі або десертів, що дасть їм не тільки можливість проявити творчість, але й допоможе зосередитись на приємних та знайомих процесах. Це активує не тільки смакові рецептори, а й дає дитині відчуття контролю.

## 5. Використання ароматерапії через їжу та напої

Аромати можуть значно посилювати смакові відчуття. Використання трав'яних чаїв, ароматних спецій (як-от кориця або ваніль) може допомогти дітям зняти напругу, викликаючи почуття комфорту і тепла.

### Смакові методи підтримки розвитку та відновлення:

Смаковий канал має величезний потенціал для використання в терапевтичних цілях. За допомогою правильних смакових стимулів можна допомогти дітям відновити емоційну стабільність, знизити рівень стресу та тривоги після травми. Смакові методи можуть бути важливим інструментом у процесі психоемоційного відновлення дітей, які пережили важкі ситуації, і служити допоміжним інструментом в емоційному заземленні.

- Запропонуйте дитині насолоджуватися теплим напоєм, звертаючи увагу на те, як він впливає на її емоційний стан.
- Поговоріть про те, як температура напою може заспокоїти, а смак принести відчуття затишку.
- Це може стати особливим ритуалом для відновлення емоційної рівноваги перед сном або після важких переживань.

#### 4.1. Карамель



#### Вправа: Карамельні відчуття.

**Мета:** Підвищення самоусвідомлення через активацію смакового каналу.

**Матеріали:** Карамель різних смаків (кисла, солодка, гірка, пряна).

**Хід виконання:**

1. Психолог дає кожному учаснику шматочок карамелі з різним смаком.
2. Учасники мають уважно смакувати кожен вид карамелі, звертаючи увагу на смакові відчуття та емоції, які виникають під час цього процесу.
3. Після того як вони спробують всі смаки, психолог просить їх поділитися враженнями: які емоції вони відчували, який смак був найприємнішим або найбільш незвичним.

**Обговорення:**

- Як змінювався ваш настрій при спробі різних смаків?
- Який смак викликав найбільшу позитивну реакцію? Чому?
- Які асоціації викликав кожен смак?

**Порада для психолога:** Під час обговорення важливо звернути увагу на зв'язок між смаками і емоціями. Давайте учасникам можливість вільно виражати свої відчуття, щоб вони змогли краще зрозуміти, як смакові відчуття можуть впливати на їхній емоційний стан.

**Вправа: Смакова мандрівка**

**Мета:** Вивчення зв'язку між смаковими відчуттями та спогадами або асоціаціями.

**Матеріали:** Карамель різних смаків, такі як м'ята, шоколад, фруктові смаки, спеції.

**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує кожному учаснику вибрати шматочок карамелі та уважно спробувати його, відчуючи текстуру та смак.
2. Під час смакування, учасникам пропонується подумати про спогади чи моменти з їхнього життя, які асоціюються з цим смаком.
3. Після смакування кожен учасник може поділитися своїми асоціаціями або спогадами.

**Обговорення:**

- Які асоціації виникли у вас під час смакування?
- Як смак може викликати емоційні або спогадові реакції?
- Чи змінився ваш емоційний стан під час вправи?

**Порада для психолога:** Смак може бути потужним інструментом для відновлення спогадів, тому важливо дозволити учасникам розповісти про свої асоціації без поспіху. Задавайте відкриті питання, щоб заохотити їх до глибших роздумів і саморозуміння.

**Вправа: Контроль емоцій через смак**

**Мета:** Розвиток навички контролю емоцій через смакові відчуття.

**Матеріали:** Карамель з різними смаковими властивостями (солодка, солоня, гостра).

**Хід виконання:**

1. Психолог дає учасникам по шматочку карамелі з різним смаком.

2. Під час смакування психолог просить учасників звернути увагу на те, як змінюється їхній емоційний стан при зміні смаку.

3. Кожен учасник записує свої відчуття та намагається виявити, чи зберігають вони емоційну рівновагу при різних смаках.

**Обговорення:**

- Як змінився ваш емоційний стан при смакуванні різних смаків?
- Чи можете ви контролювати свої емоції через смакові відчуття?

**Порада для психолога:** Важливо звертати увагу на те, як смаки можуть впливати на емоційний стан. Якщо учасники відчують занепокоєння чи напругу, підкресліть, як вони можуть використати такі смакові врапи для саморегуляції та підтримки емоційної стабільності.

**Вправа : Смакова ідентифікація**

**Мета:** Розвиток здатності розрізняти смакові відчуття та виражати їх.

**Матеріали:** Карамель з різними смаковими відтінками (кисла, солодка, гірка, солонка, пряна).

**Хід виконання:**

1. Психолог дає кожному учаснику шматочок карамелі без попереднього пояснення, який саме смак він має.

2. Учасники смакують карамель і намагаються визначити, який саме смак вони відчують.

3. Після смакування учасники діляться своїми припущеннями, а психолог відкриває справжній смак.

**Обговорення:**

- Як ви визначали смак карамелі? Чи було важко це зробити?
- Як ви зазвичай реагуєте на нові чи незнайомі смаки?

**Порада для психолога:** Це вправа допомагає підвищити здатність усвідомлювати свої відчуття. Стимулюючи учасників до смакової ідентифікації, можна розвивати їхню здатність помічати тонкі зміни у своїх емоціях і реакціях.

**Вправа: Мінімалізм смаку.**

**Мета:** Підвищення здатності зосереджуватися на деталях через смакові відчуття.

**Матеріали:** Один вид карамелі або шоколаду, але в мінімальній кількості.

**Хід виконання:**

1. Психолог дає кожному учаснику невеликий шматочок карамелі чи шоколаду.

2. Під час вправи учасникам пропонується уважно відчувати кожен етап смакування: текстуру, температуру, інтенсивність смаку.

3. Після цього учасники записують свої спостереження.

**Обговорення:**

- Що ви відчули при мінімальному шматочку смаку?
- Чи помітили ви якісь відмінності в сприйнятті смаку, коли зосереджуєтесь на кожному аспекті?



**Порада для психолога:** Під час вправи звертайте увагу учасників на важливість концентрації на маленьких деталях. Це дозволяє глибше зрозуміти власні відчуття та навчитися бути уважними до свого емоційного стану.

#### **Вправа: Міське споживання смаку.**

**Мета:** Пізнання та відображення власних смакових вподобань через порівняння.

**Матеріали:** Карамель з різними смаковими властивостями (наприклад, солодка, кисла, м'ятна, гірка).

**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує кожному учаснику спробувати карамель різних смаків.
2. Учасникам потрібно вибрати смак, який вони вважають найбільш приємним.
3. Після вправи психолог запитує, чому саме цей смак був обраний і що саме привернуло їхню увагу.

**Обговорення:**

- Як ви обрали смак, який був для вас найбільш приємним?
- Що це говорить про ваші емоційні потреби або переваги?

**Порада для психолога:** Підкреслюйте важливість розуміння власних смакових вподобань як частини загального процесу самоусвідомлення. Це допомагає учасникам розпізнати свої емоційні потреби та зрозуміти, як певні відчуття можуть впливати на їхнє ставлення до світу.

#### **Вправа: Смакова пам'ять**

**Мета:** Зв'язок смакових відчуттів з минулими переживаннями та спогадами.

**Матеріали:** Карамель з різними смаками (шоколадна, м'ятна, цитрусова, фруктові).

**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує кожному учаснику вибрати один з видів карамелі.
2. Після цього учасникам слід смакувати її та звернути увагу на те, чи викликає смак якусь пам'ять або асоціацію.
3. Психолог просить поділитися своїми асоціаціями та спогадами, які виникли під час смакування.

**Обговорення:**

- Які спогади чи асоціації у вас виникли під час смакування карамелі?
- Чи було цікаво, що смак зміг викликати такі емоції чи думки?

**Порада для психолога:** Задавайте учасникам відкриті питання про те, чому вони обрали саме ці спогади. Це дозволить глибше зануритися в емоційний контекст кожного учасника та зрозуміти, як смакові відчуття можуть бути зв'язані з їхнім емоційним світом.

#### **Вправа : Емоційна палітра смаку**



**Мета:** Використання смакових відчуттів для вираження емоцій.  
**Матеріали:** Карамель різних смаків (гірка, кисла, солодка, пряна).  
**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує учасникам вибрати карамель, яка найбільше відповідає їхньому настрою.
2. Учасники смакують карамель і після цього описують, чому вибрали саме цей смак і як він співвідноситься з їхнім емоційним станом.
3. Психолог надає можливість поділитися думками в групі.

**Обговорення:**

- Які емоції ви відчували, вибираючи цей смак?
- Як смак може відображати ваш емоційний стан?

**Порада для психолога:** Акцентуйте увагу на тому, як смакові відчуття можуть бути метафорою для емоцій. Це допоможе учасникам краще усвідомити свої почуття та дати їм можливість відкрити нові способи вираження своїх емоцій.

### Вправа: Смакові зміни

**Мета:** Розвиток здатності виявляти і приймати зміни в емоціях через смакові переживання.  
**Матеріали:** Карамель з різними смаками (гірка, солонка, солодка, м'ятна).  
**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує кожному учаснику спробувати карамель з різними смаками по черзі.
2. Після кожного смакування учасники повинні записати, як змінюється їхній емоційний стан (наприклад, від напруги до спокою або від суму до радості).
3. Кожен учасник ділиться своїми спостереженнями та відчуттями.

**Обговорення:**

- Як змінювався ваш емоційний стан при смакуванні різних смаків?
- Які смакові зміни стали для вас найбільш важливими?

**Порада для психолога:** Важливо звернути увагу учасників на те, як емоції можуть змінюватися залежно від зовнішніх факторів, таких як смакові впливи. Це дозволяє розвивати навички гнучкості та прийняття змін у житті.

### Вправа : Смакові контрасти

**Мета:** Вивчення контрастів між різними емоційними станами через смакові відчуття.  
**Матеріали:** Карамель з різними смаками (кисла, солодка, гірка, солонка).  
**Хід виконання:**

1. Психолог пропонує учасникам спробувати дві контрастуючі карамелі (наприклад, гірку та солодку).
2. Після смакування кожен учасник має подумати, як ці контрасти можуть відображати різні емоційні стани в їхньому житті.

3. Учасники можуть поділитися своїми думками щодо того, як зміни в емоційному стані можуть бути подібними до зміни смаків.

**Обговорення:**

- Як контрасти в смаку можуть допомогти зрозуміти контрасти в емоціях?
- Які контрасти у вашому житті відображає смакова зміна?

**Порада для психолога:** Підкресліть, що кожен смак може бути відображенням різних емоційних станів. Навчання бачити контрасти допомагає учасникам приймати складність та багатогранність емоційних переживань.

**Вправа: Смакова картина емоцій**

**Мета:** Виявлення емоцій за допомогою різних смакових відчуттів.

**Матеріали:** Карамель з різними смаками (солодка, гірка, кисла, пряна).

**Хід виконання:**

1. Психолог дає учасникам карамель з різними смаковими властивостями.
2. Після того як кожен спробує карамель, вони повинні створити "картину" своїх емоцій, використовуючи різні смаки. Наприклад, "солодка карамель" може бути пов'язана з радістю, "гірка" — з розчаруванням.
3. Учасники мають описати, як кожен смак співвідноситься з їхнім емоційним станом.

**Обговорення:**

- Як ви б описали свої емоції через смакові відчуття?
- Чи було важко створити таку картину своїх емоцій?

**Порада для психолога:** Підкреслюйте, як важливо використовувати різні сенсорні канали, зокрема смакові, для вираження складних емоцій. Це допомагає учасникам краще зрозуміти свої внутрішні переживання та навчитися відкрито їх виражати.

**Вода та пляшка для води.**



### Вправа: Смак води через зміни температури

**Мета:** Розвиток усвідомлення смакових і температурних відчуттів, а також здатність змінювати своє ставлення до простих моментів життя.

**Матеріали:** Дві склянки води (одна холодна, інша — кімнатної температури або тепла).

#### Хід виконання:

1. Психолог пропонує учасникам взяти дві склянки води: одну — холодну, іншу — теплою або кімнатної температури.
2. Спочатку учасники повинні пити воду з холодної склянки, звертаючи увагу на те, як змінюються їхні відчуття від смаку і температури.
3. Потім вони п'ють воду з іншої склянки (теплої або кімнатної температури), порівнюючи, як смак змінюється залежно від температури.
4. Психолог просить учасників звертати увагу на такі аспекти:
  - Як змінюється відчуття свіжості при вживанні холодної води?
  - Як змінюється сприйняття смаку, коли вода тепла або кімнатної температури?
  - Чи змінюється ваше самопочуття від змін температури води?
5. Після виконання вправи психолог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями.

#### Обговорення:

- Яка вода була приємнішою для вас: холодна чи тепла?
- Як змінилася ваша емоційна реакція від різних температур води?
- Як ви сприймали воду в різних температурних режимах?

**Порада для психолога:** Ця вправа допомагає учасникам зосередитися на відчуттях, що змінюються залежно від зовнішніх факторів. Важливо наголосити на тому, що, як і температура води, змінюється сприйняття багатьох ситуацій у житті — іноді ми можемо змінити своє ставлення до обставин, просто звернувши увагу на них з іншого боку.

### Вправа: "Смак води"

**Мета:** Розвиток усвідомленого сприйняття смакових відчуттів та заспокоєння через споживання води.

**Матеріали:** Чиста вода (краще охолоджена або тепла, залежно від настрою групи), стакани або маленькі чашки.

#### Хід виконання:

1. Психолог пояснює учасникам, що вода часто сприймається просто як рідина для втамування спраги, але насправді вона має свої унікальні смакові характеристики, які можуть бути надані температурою або чистотою води.

2. Кожен учасник отримує стакан з водою. Перед початком вправи психолог пропонує учасникам звернути увагу на колір води, її температуру, а також на відчуття, які виникають при її споживанні.

3. Психолог просить кожного учасника повільно зробити перший ковток води, концентруючи увагу на смакових відчуттях: чи відчувають вони смак, як вода впливає на їхні відчуття?

4. Потім психолог запитує учасників звернути увагу на те, як змінюється смак, коли вони п'ють більше води (чи є смак після кількох ковтків або чи змінюється він із кожним наступним ковтком?).

5. Далі можна запропонувати учасникам подумати, як їхній організм відчуває прохолоду або тепло води, як це може впливати на їхнє сприйняття смаку.

6. Психолог пропонує обговорити відчуття учасників і запитує:

- Як ви сприймали смак води на початку і наприкінці вправи?
- Які зміни у відчуттях відбулися під час споживання води?
- Чи помітили ви, що ваше тіло стало розслабленим після вправи?

### **Обговорення:**

- Як ви почувалися під час вправи?
- Чи змінилось ваше сприйняття води, коли ви почали зосереджуватися на її смаку?
- Чи допомогла ця вправа заспокоїти вас або зняти напругу?

**Порада для психолога:** Важливо, щоб учасники зосереджувалися на смакових відчуттях без поспіху. Це допоможе їм відчути зв'язок між тілом і смаковими відчуттями, розвиваючи уважність і присутність у моменті. Використання води, як інструменту для розслаблення, може бути дуже ефективним способом знизити рівень тривоги та допомогти учасникам відчути гармонію з собою та своїм тілом.

## **Вправа «Склянка любові»**

### **Мета:**

Усвідомлення важливості безумовної любові до дитини як джерела її внутрішньої сили, стабільності й захищеності.

### **Матеріали:**

- Дві однакові склянки (прозорі)
- Вода
- Листочки з написами або маркер
- Сірники або запальничка
- Невеликий шматок паперу або серветка

### **Хід виконання:**

1. Поставте перед учасниками дві однакові склянки.
  - Одну наповніть водою (приблизно наполовину).
  - Іншу залиште порожньою.
2. На першій склянці (з водою) напишіть: **«Дитина, наповнена любов'ю»**.  
На другій (порожній) – **«Дитина без любові»**.
3. Скажіть учасникам:

«Кожна дитина — як склянка. Те, чим ми її наповнюємо, формує її здатність протистояти життєвим труднощам. Найсильніший захист — це наша любов».

4. Візьміть невеликий шматочок серветки, підпаліть його (обережно, з дотриманням безпеки!) і піднесіть до обох склянок:

- Склянка з водою — **не горить** (вогонь гасне при контакті з водою).
- Порожня склянка — **легко загоряється**, бо в ній немає нічого, що могло б зупинити вогонь.

5. Пояснення:

*«Вогонь — це стрес, виклики, негативні впливи. Дитина, яку щоденно наповнюють любов'ю, турботою, підтримкою — стійкіша. Порожня дитина — вразлива, навіть до найменшого вогника».*

#### Обговорення:

- Що для вас означає бути наповненою/ним любов'ю?
- Як ми можемо щодня наповнювати дитину турботою, навіть у дрібницях?
- Чи помічали ви різницю в поведінці дитини, коли вона відчуває підтримку?

#### Порада для психолога / тренера:

Ця вправа дуже емоційна. Залиште час для тиші або спонтанного діалогу після демонстрації. Можна завершити вправу словами:

«Наша любов — це не просто почуття. Це ресурс, що захищає. Наповнюйте склянки ваших дітей щодня».

### Вправа з водою «Спостерігай, як минає буря».

#### Мета:

Релаксація, стабілізація, розвиток уважності та емоційного саморегулювання через спостереження та взаємодію з водою.

#### Матеріали:

- Прозора пляшка з водою
- За бажанням: блискітки, харчовий барвник, гліцерин, маленькі предмети (намистинки, гудзики, камінці)

#### Хід виконання:

1. Запропонуйте дитині (або групі дітей) сісти зручно і взяти пляшку до рук.
2. Скажіть:

*«Уяви, що вода в цій пляшці — це твої емоції. Коли ти струсиш пляшку — вони метушаться, як під час хвилювання або злості».*

3. Попросіть дитину потрясти пляшку і спостерігати, як вода та блискітки починають рухатися, закручуються.
4. Потім скажіть:

*«А тепер постав пляшку і просто спостерігай, як усе заспокоюється. Так само і з емоціями — якщо дати їм час, вони теж вщухнуть».*

5. Запропонуйте подихати повільно, разом із заспокоєнням води в пляшці.

#### **Обговорення:**

- Що ти помітив/-ла, коли вода заспокоювалась?
- Чи змінилося щось усередині тебе, поки ти спостерігав/-ла?
- Як ця вправа може допомогти тобі в ситуаціях, коли щось турбує?

#### **Порада для психолога:**

Можна використати «пляшку спокою» не лише як вправу, а й як **постійний сенсорний інструмент** на столі або в куточку емоційної безпеки. Це допомагає дітям самостійно звертатися до ресурсу під час хвилювання.

#### **Автор:**

Марина Мартиненко, менеджерка проєкту «Стійкість і розвиток: психосоціальна підтримка в освіті в умовах воєнного часу в Україні» Карітасу України, психолог-практик, авторка інноваційної методики «Ментальне здоров'я — шлях супергероя», співавторка онлайн курсу «Стрес-менеджмент для освітян», сертифікована фасилітаторка відкритих груп взаємопідтримки та самодопомоги, тренерка з базової психосоціальної травмоорієнтованої допомоги, впроваджувала методологію «Безпечний простір: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в часи війни».

