

ЗБІРНИК

технік та ігор

«Психологічний рюкзачок»



ЗБІРНИК

технік та ігор
«Психологічний
рюкзачок»



Київ – 2023

УДК 159.99:371.78

Костенко Т., Курінна В. Збірник технік та ігор «Психологічний рюкзачок» / Т. Костенко, В. Курінна. — Київ : ГО «ДОККУ», 2023. — 32 с.

ISBN 978-966-137-153-7

На сьогодні діти часто переживають моменти стресу, кризові ситуації, емоційну напругу, тривогу, спустошення тощо. Їх потреби в емоційному та фізичному розвантаженні, на жаль, не задовольняються одразу або не задовольняються взагалі. Дитина накопичує в собі занепокоєння та стрес, що в подальшому має фізіологічні прояви (розлади сну, порушення харчової поведінки, больові симптоми тощо) та психологічні проблеми. До таких дітей дорослі мають ставитись уважно та підтримувати їх за принципом «тут і зараз». Для цього дорослому треба завжди мати підготовлені ідеї психологічних вправ та ігор, що допоможуть дитині опанувати себе в складні емоційні моменти та пережити їх без загрози для психічного здоров'я.

Для того, щоб допомогти в цій нелегкій та відповідальній справі дорослим, представляємо збірник ігор, вправ та технік з детальним описом та ілюстраціями.

Автори-укладачі: Костенко Т., Курінна В.

Відповідальні за випуск: Полторак В., Молчанова Ю., Сидоренко Н.

Цей довідник розроблено ГО ДОККУ за підтримки міжнародної неурядової організації Finn Church Aid (FCA) в рамках проєкту «KOLO Clubs 2.0». Продаж заборонено.

Виражені погляди та думки жодним чином не відображають офіційну позицію Finn Church Aid (FCA) та Міністерства закордонних справ Фінляндії і є виключною відповідальністю ГО ДОККУ.

ISBN 978-966-137-153-7

УДК 159.99:371.78

© FCA, 2023

© ГО «ДОККУ», 2023



ЗМІСТ

ВСТУП	4
КИШЕНЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ	5
КИШЕНЯ ПРОТИ СТРАХУ	11
КИШЕНЯ ПРОТИ ТРИВОГИ	15
КИШЕНЯ ПРОТИ ГНІВУ	21
КИШЕНЯ ІЗ РАДІСТЮ	26

1 ВСТУП

На сьогодні діти часто переживають моменти стресу, кризові ситуації, емоційну напругу, тривогу, спустошення тощо. Їх потреби в емоційному та фізичному розвантаженні, на жаль, не задовольняються одразу або не задовольняються взагалі. Дитина накопичує в собі занепокоєння та стрес, що в подальшому має фізіологічні прояви (розлади сну, порушення харчової поведінки, больові симптоми тощо) та психологічні проблеми. До таких дітей дорослі мають ставитись уважно та підтримувати їх за принципом «тут і зараз». Для цього дорослому треба завжди мати підготовлені ідеї психологічних вправ та ігор, що допоможуть дитині опанувати себе в складні емоційні моменти та пережити їх без загрози для психічного здоров'я.

Для того, щоб допомогти в цій нелегкій та відповідальній справі дорослим, представляємо збірник ігор, вправ та технік з детальним описом та ілюстраціями.

У збірнику описано понад 20 психологічних технік та ігор, які призначені психологічно підтримати дитину в кризовій ситуації та можуть застосовуватися батьками, педагогами, фахівцями. Матеріали є загальнодоступними й не потребують додаткової підготовки для використання. Вони містять: нейропсихологічні вправи, техніки заземлення, арттерапевтичні вправи та ігри.

Метою збірника є надати дорослим без спеціальної освіти дієвий інструмент психологічної підтримки дитини, яка переживає стрес, страх, істеріку, напади агресії тощо.

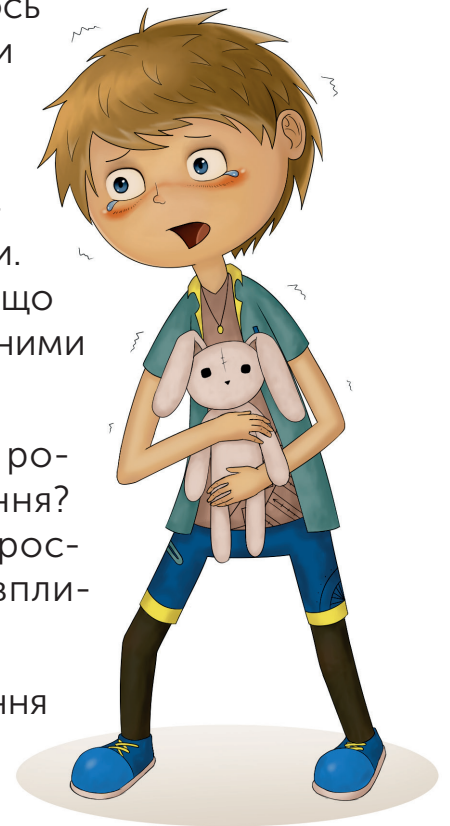
Кожна нова глава збірника розпочинається з простих рекомендацій дорослим щодо надання психологічної підтримки дітям в різних емоційних станах. Подальший зміст побудований за принципом звернення до неї. Дорослий має просто зачитати текст та запропонувати дитині виконати завдання. Збірка містить багато ілюстрацій, які дитина може розмальовувати. Через це для застосування інтерактивного збірника бажано мати кольорові олівці чи фломастери.

2 КИШЕНЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



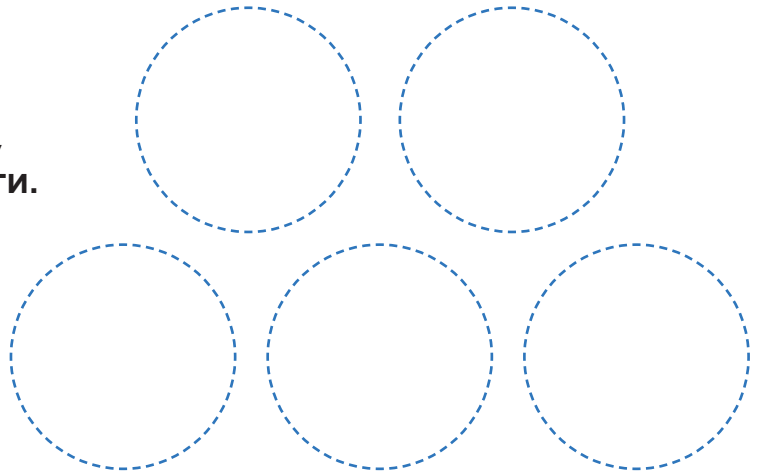
ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ?

- Сядьте поруч, візьміть дитину за руку. Обійміть – це додасть відчуття стабільності як для дитини, так і для дорослого.
- Задовольніть фізіологічні потреби дитини (у воді, їжі, теплі).
- Важливо проговорити її почуття вголос: «Розумію, що тобі страшно, ти хвилюєшся, турбуєшся».
- Підтвердіть ці почуття, не заперечуйте їх: «Таке, можливо, це нормально. Я також відчуваю щось схоже». Дайте дитині право проявляти будь-які почуття.
- Говоріть дитині правду зрозумілою для її віку мовою. Не розповідайте відразу все, слідуйте за питаннями дитини. Не приховуйте свої почуття. Покажіть, що вони також нормальні і що ви здатні з ними справлятися.
- Поясніть дитині, що й навіщо ви робите. Які можуть бути подальші рішення? Необхідно, щоб дитина бачила, що дорослий розуміє ситуацію та може якось вплинути на неї.
- Застосовуйте прості техніки заземлення та розслаблення.

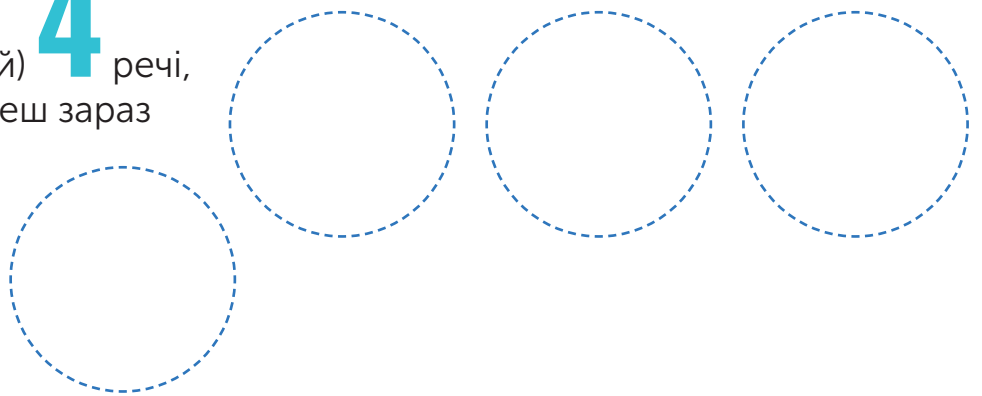


ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ «5 – 4 – 3 – 2 – 1»

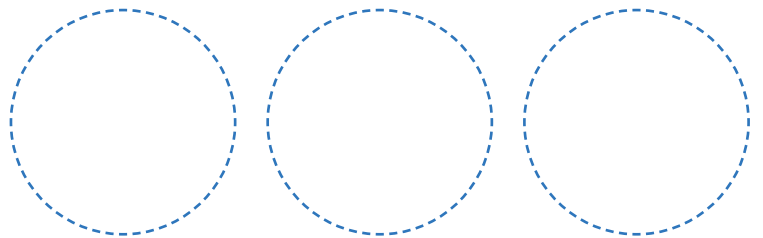
Назви (намалюй) **5** речей,
які ти можеш зараз **побачити**.



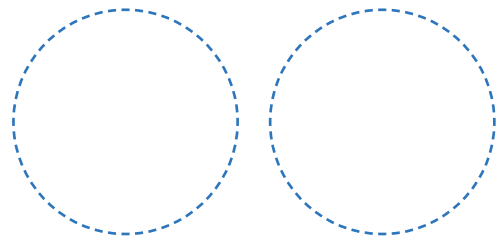
Назви (намалюй) **4** речі,
до яких ти можеш зараз
доторкнутися.



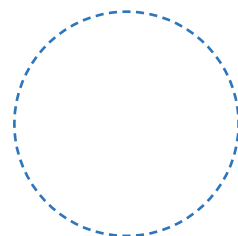
Назви (намалюй) **3** речі,
які ти можеш зараз **почути**.



Назви (намалюй) **2** речі,
запах яких ти можеш зараз
відчути.



Назви (намалюй) **1** річ,
яку ти можеш зараз **скуштувати**.



ТЕХНІКА «4 СТИХІЇ»



Земля

Постав ноги на підлогу та відчуй, як міцно твої ніжки стоять на землі (підлозі). Зверни увагу на положення тіла, особливо ніг та спини. Дозволь собі насолодитися відчуттям стійкості та сили, яке виникає від контакту з підлогою.



Вода

Сконцентруй увагу на слині у роті. Можна уявити улюблений смаколик і відчутти, як рот наповнюється слиною.

Коли людина перебуває у паніці, у неї пересихає у роті. Виділення слини допомагає розслабитися.



Повітря

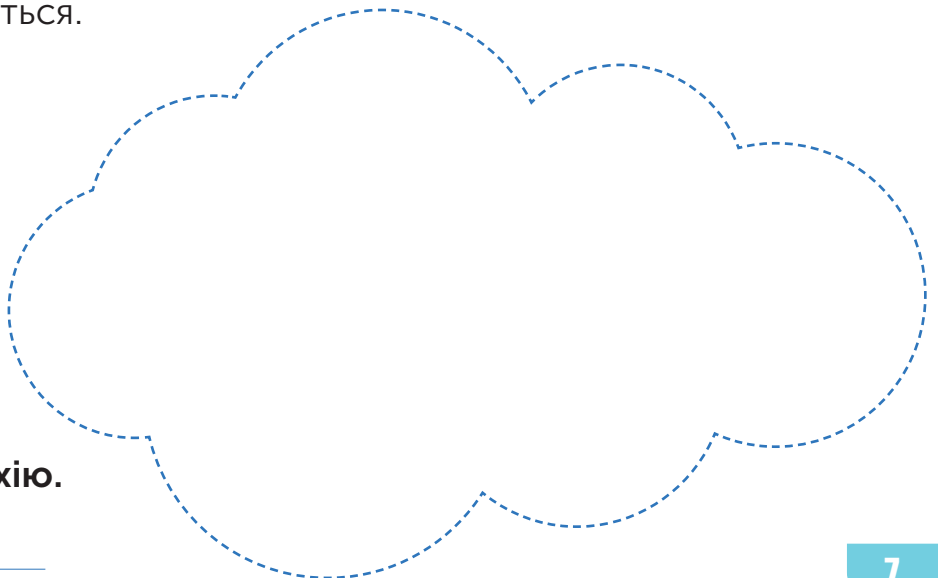
Зроби 4 глибоких повільних вдохи. Відчуй, як повільно наповнює повітря живіт та переміщується в груди. Видихай теж повільно, намагаючись видихнути усе повітря з легень. Можна покласти одну руку на живіт, а іншу – на груди, щоб відчутти, як вони по черзі підіймаються та опускаються.



Вогонь

Закрий очі. Уяви або згадай місце, людину або заняття, яке наповнює тебе почуттям щастя, радості та спокою. Намалюй в уяві цю картину у яскравих теплих кольорах.

Намалюй улюблену стихію.

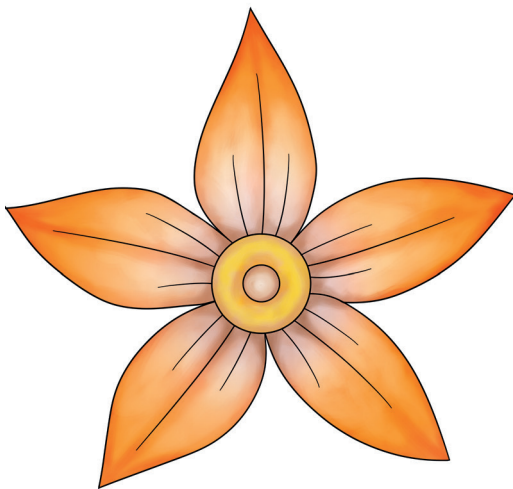


ДИХАЛЬНА ТЕХНІКА «КВІТКА ТА СВІЧКА»

Уяви, що

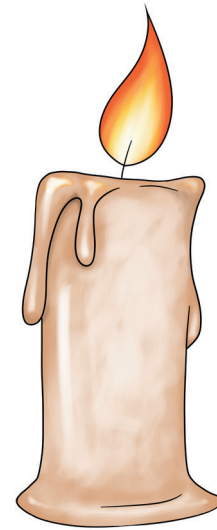
у лівій руці квітка

Відчуй її аромат... Вдихни повітря, нюшачи цю квітку.



у правій руці свічка

Загаси свічку...
Різко видохни, направляючи повітря на вогонь.



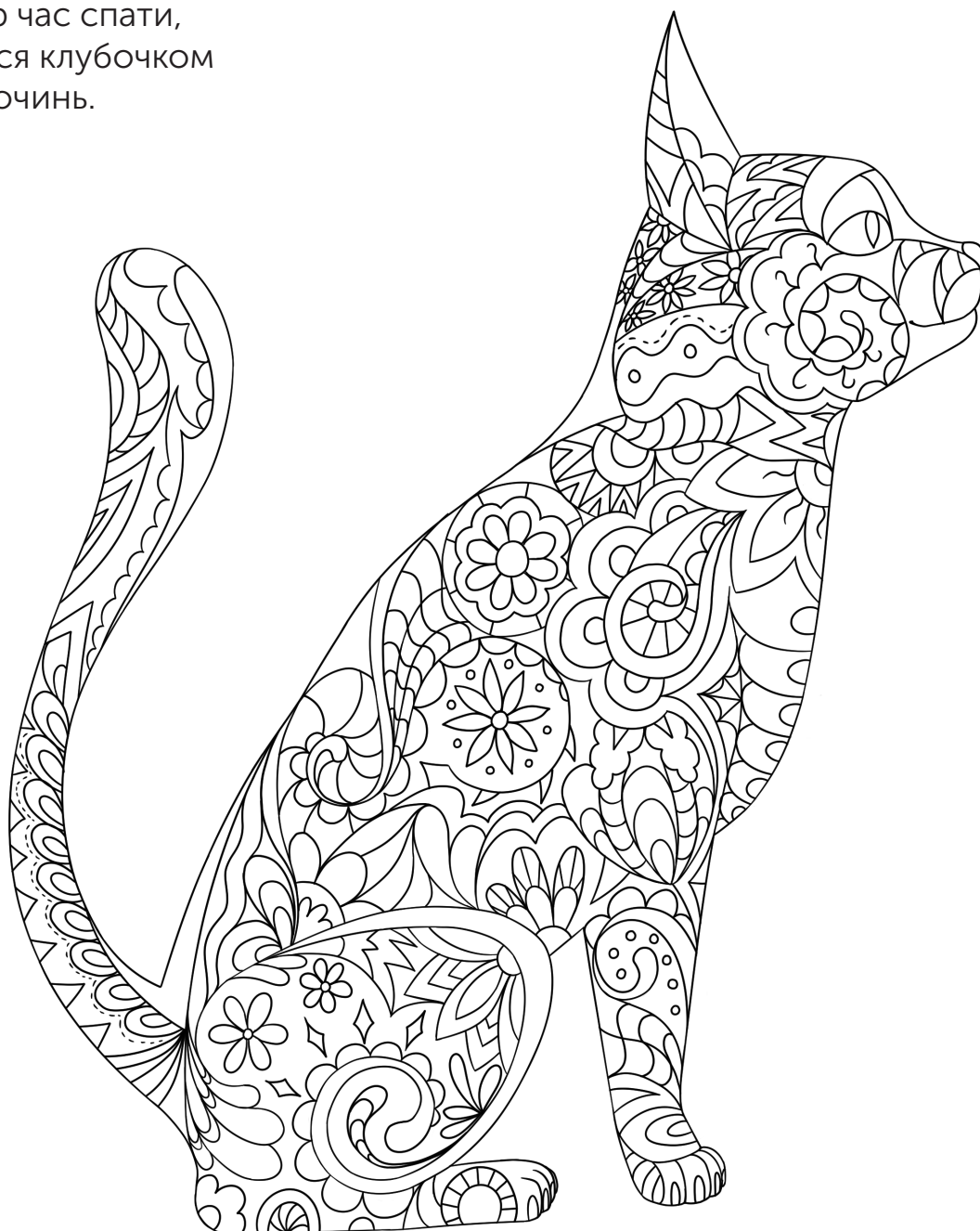
Вдихай аромат квітки та задувай вогонь протягом декількох хвилин.

ВПРАВА НА М'ЯЗОВУ РЕЛАКСАЦІЮ «КОШЕНЯ»

Уяви себе лінивим кошеним.

Глибоко позіхни та потягнись у різні боки... помурчи... пройдиш вперед – назад, ліворуч – праворуч... помаши хвостиком та спробуй його наздогнати. Ти раптом бачиш метелика. Давай! Спіймай його! Помявчи.

А тепер час спати,
згорнися клубочком
та відпочинь.



ВПРАВА «ВІДНАЙДИ!»



Віднайди всі предмети червоного, блакитного, жовтого кольорів.

Віднайди логічні пари (зебра та слон з Африки).

Віднайди предмети з одних категорій (наприклад, музичні інструменти).

Придумай та розв'яжи власне завдання.

З КИШЕНЯ ПРОТИ СТРАХУ



**Боятися – це
нормально!**

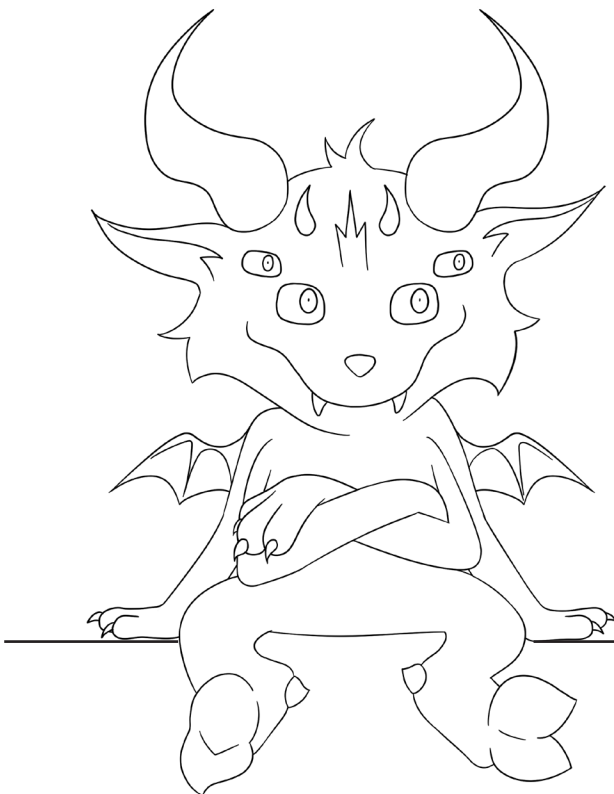
**Кожна дитина
має свої вікові страхи та
індивідуальні, спричинені
набутим досвідом.**

**Залишайтеся поруч
із дитиною, коли їй
особливо страшно.
Обіймайте її.**

**Вислуховуйте дитину, коли
вона розповідає про свої
страхи, не знецінюйте їх.
Висловлюйте
слова підтримки.**

**Запропонуйте дитині гру,
у якій вона стикається
зі своїм страхом та
долає його.**

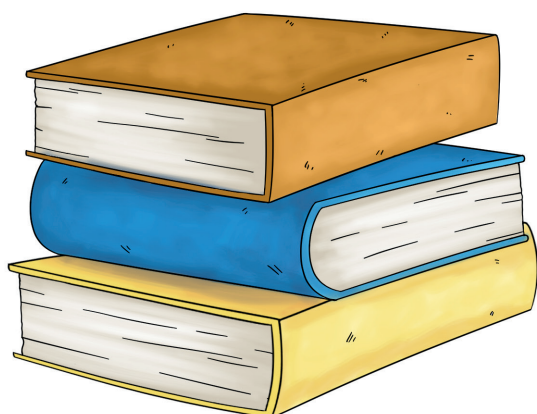
**Монстрики страхів забули свої імена.
Назви їх! Хто за яким страхом
опікується?**



**Розмалюй страхів-
монстриків, щоб вони більше
нікого не змогли налякати.**

Поміркуй, які страхи та у який спосіб кожен з цих предметів може допомогти подолати.

Склади маленькі історії, як це відбулось.

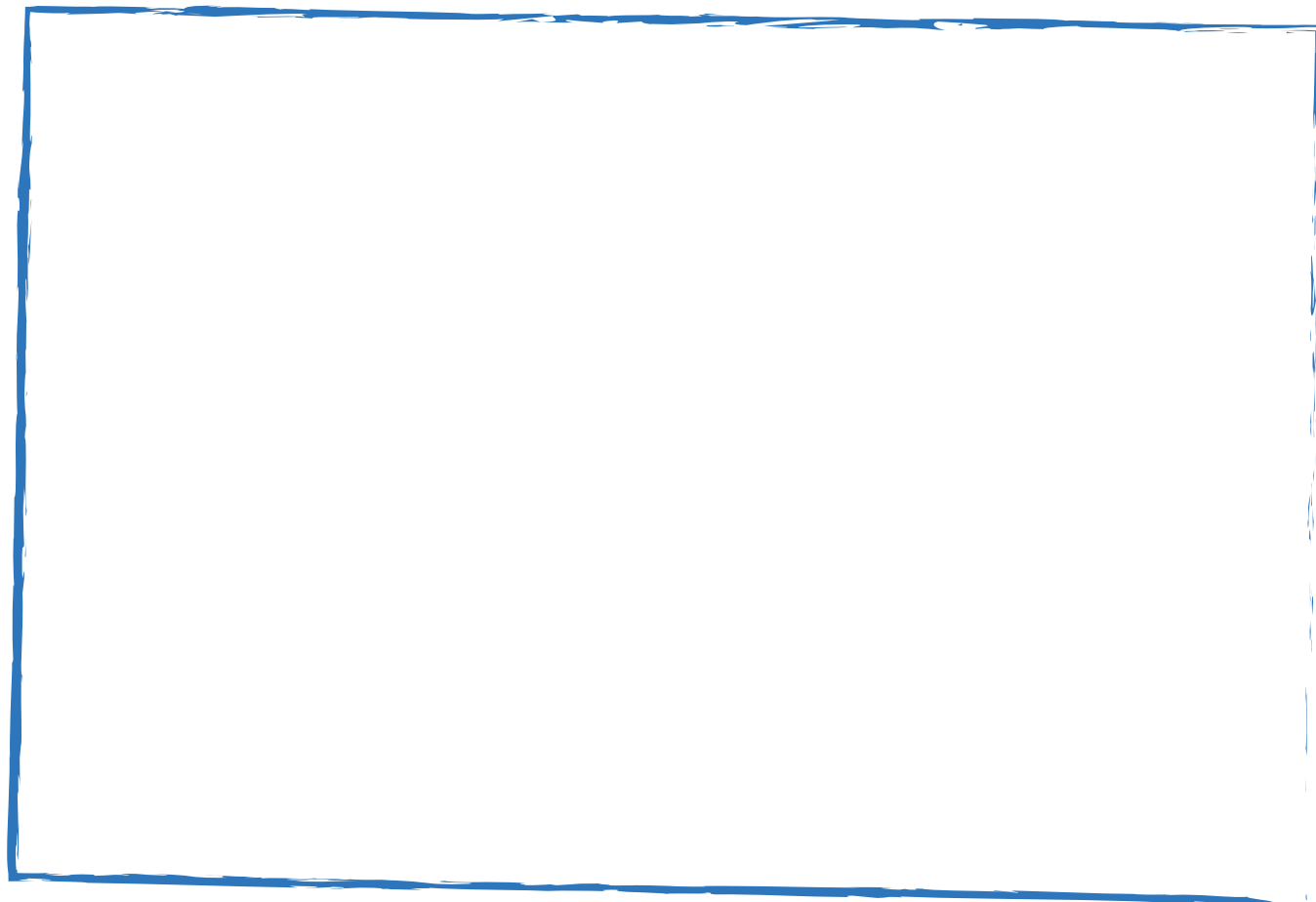


СКЛАДАЄМО КАЗКУ ПРО СТРАХ

План казки:

- Розкажи, як все починалось...
- Хто головний герой?
- Як герой вперше зустрівся зі своїм страхом?
- Як герой зустрівся зі своїм страхом у реальності та переміг його (поборов, подружився)?
- Як герой став жити після того?

Намалюй сцену з казки.



4 КИШЕНЯ ПРОТИ ТРИВОГИ



**ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ
НАВЧИТИСЯ РОЗПІЗНАВАТИ ТРИВОГУ**

**Сприяйте підвищенню
рівня самооцінки
дитини.**

**Навчіть опанувати
себе в конкретних
ситуаціях, які
викликають
тривогу.**

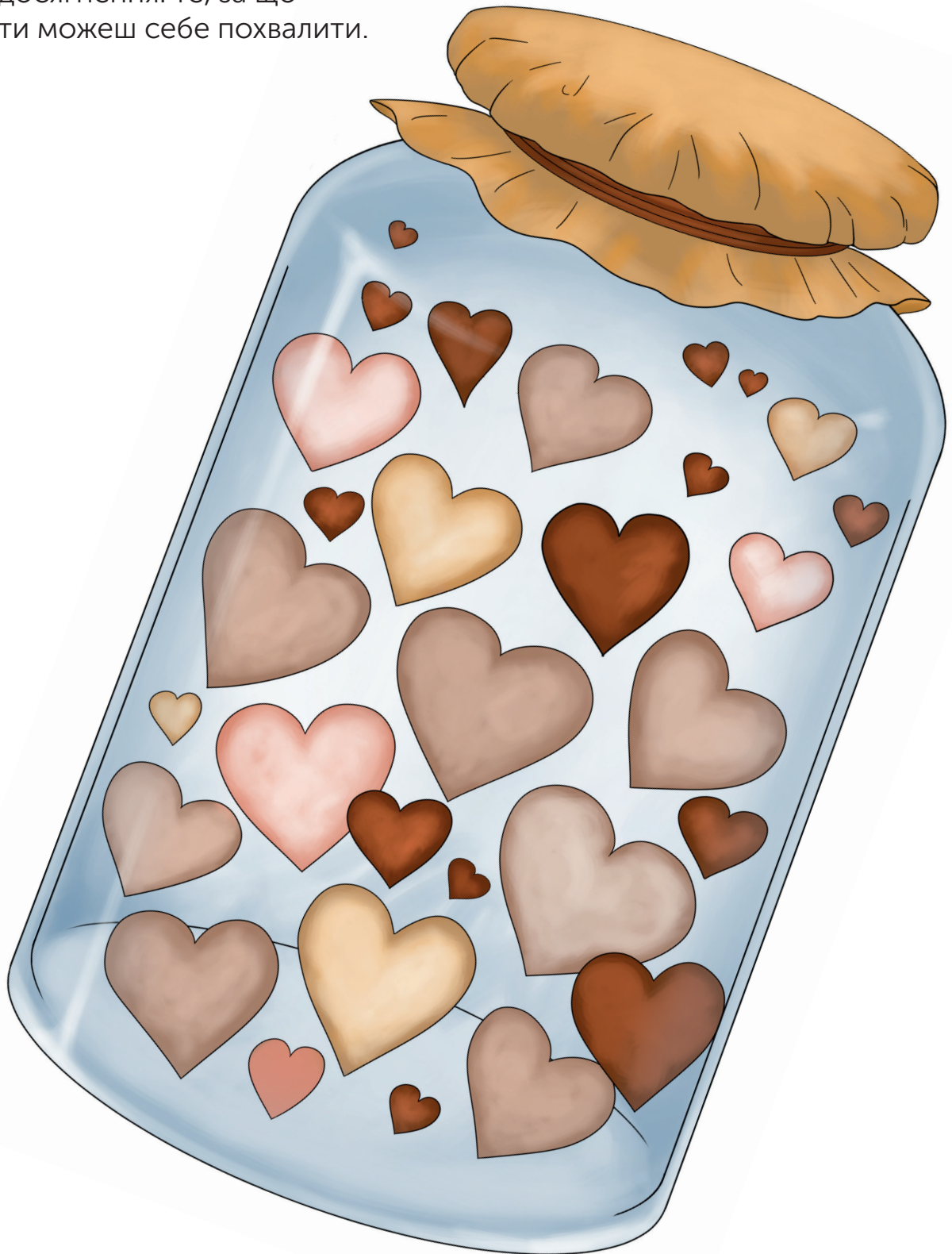
**Допоможіть зняти
м'язову напругу.**

**Підтримуйте
тактильний контакт
в моменти тривоги.**

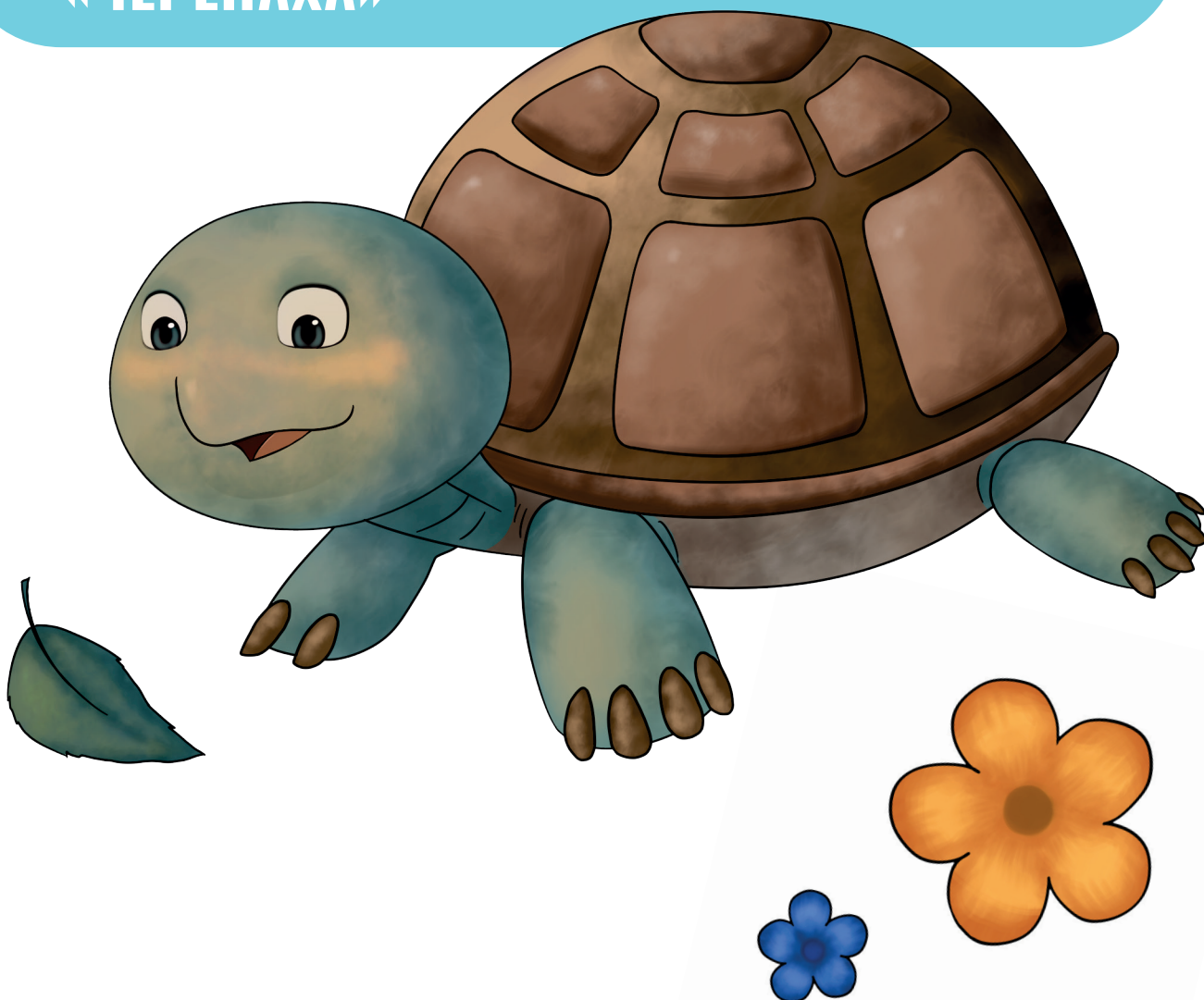
**Застосовуйте творчість як метод
знання емоційної напруги.**

ВПРАВА «СКАРБНИЧКА ДОСЯГНЕНЬ»

Впиши у сердечки свої
досягнення: те, за що
ти можеш себе похвалити.



ВПРАВА ДЛЯ М'ЯЗОВОЇ РЕЛАКСАЦІЇ «ЧЕРЕПАХА»



Ти – черепаха, ти гуляєш та їж траву.

Раптом неподалік виникла небезпека, і тобі терміново потрібно втягти голову в плечі. Втягуй сильно-сильно. Ще сильніше, ще глибше голова йде в панцир.

А тепер опусти плечі, тому що небезпека минула, і розслаб їх.

ВПРАВА «А ЩО, ЯКЩО...»

Дай позитивні відповіді на запитання.

А що, якщо б ти мав суперсилу, що б це було?

А що, якщо б тобі довелося виступати перед мільйоном людей?

А що, якщо б зима та літо помінялися місцями?

А що, якщо б у всьому світі вимкнули світло?

А що, якщо б людина могла б розмовляти із тваринами?

А що, якщо б відмінник отримав погану оцінку?

А що, якщо б людина мала чарівну паличку?

ВПРАВА «ПОВІТРЯНА КУЛЬКА»

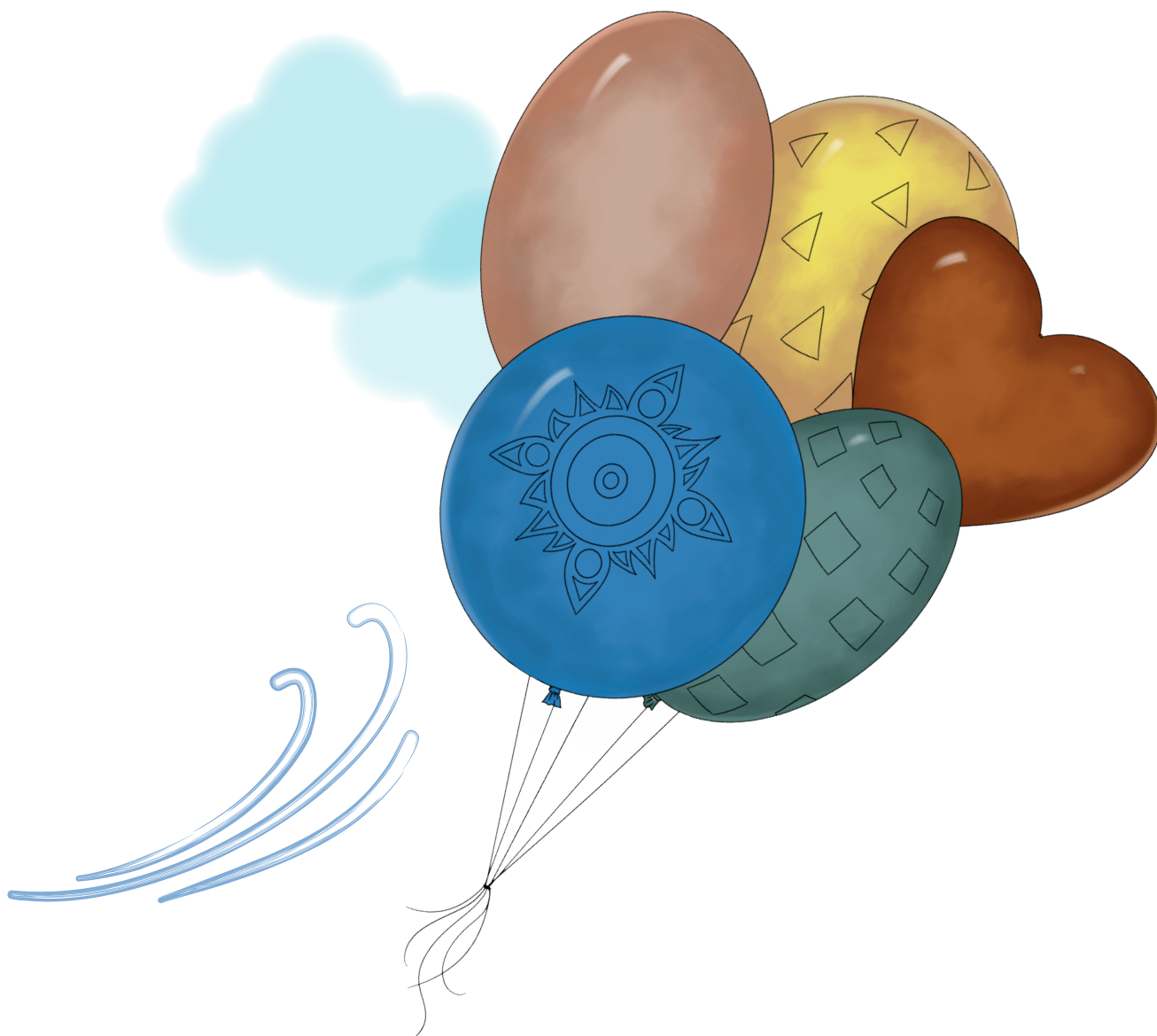
Уяви собі, що ти – повітряна кулька, дуже гарна та весела.

Тебе надувають, і ти стаєш все легшим та легшим. Усе твоє тіло стає легким, невагомим. І ручки легенькі, і ніжки відриваються від землі. Повітряна кулька піднімається все вище та вище.

Дме теплий лагідний вітерець, він ніжно обдуває кульку ... грається із кулькою..., пестить кульку... Тобі легко, спокійно. Ти летиш туди, куди дме вітерець.

Але ось настав час повертатися додому. Ти знову в цій кімнаті.

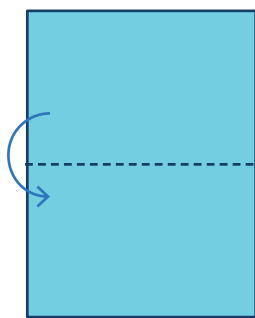
Потягнися і на рахунок «три» розплющ очі.



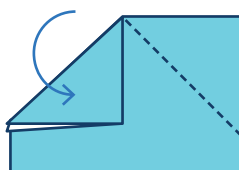
ВПРАВА «КОРАБЛИК»

Змайструй з паперу кораблік. Вигадай йому назву.

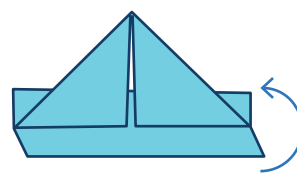
1



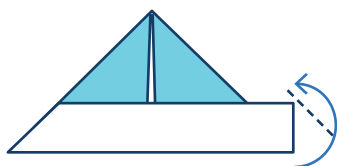
2



3



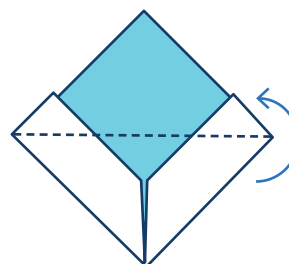
4



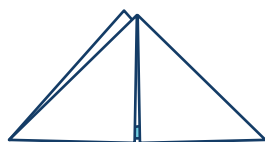
5



6



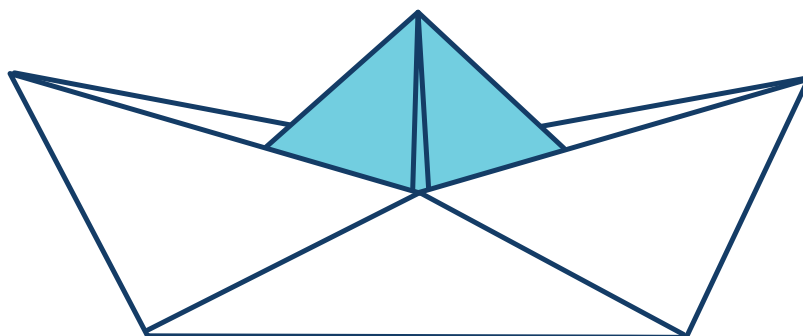
7



8



9



5 КИШЕНЯ ПРОТИ АГРЕСІЇ



НАВЧІТЬ ДИТИНУ КЕРУВАТИ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ ТА ВЕРБАЛІЗУВАТИ ЇХ

Навчіть дитину розпізнавати власні емоції та емоції інших людей.

Навчіть дитину екологічно виплескувати агресію.

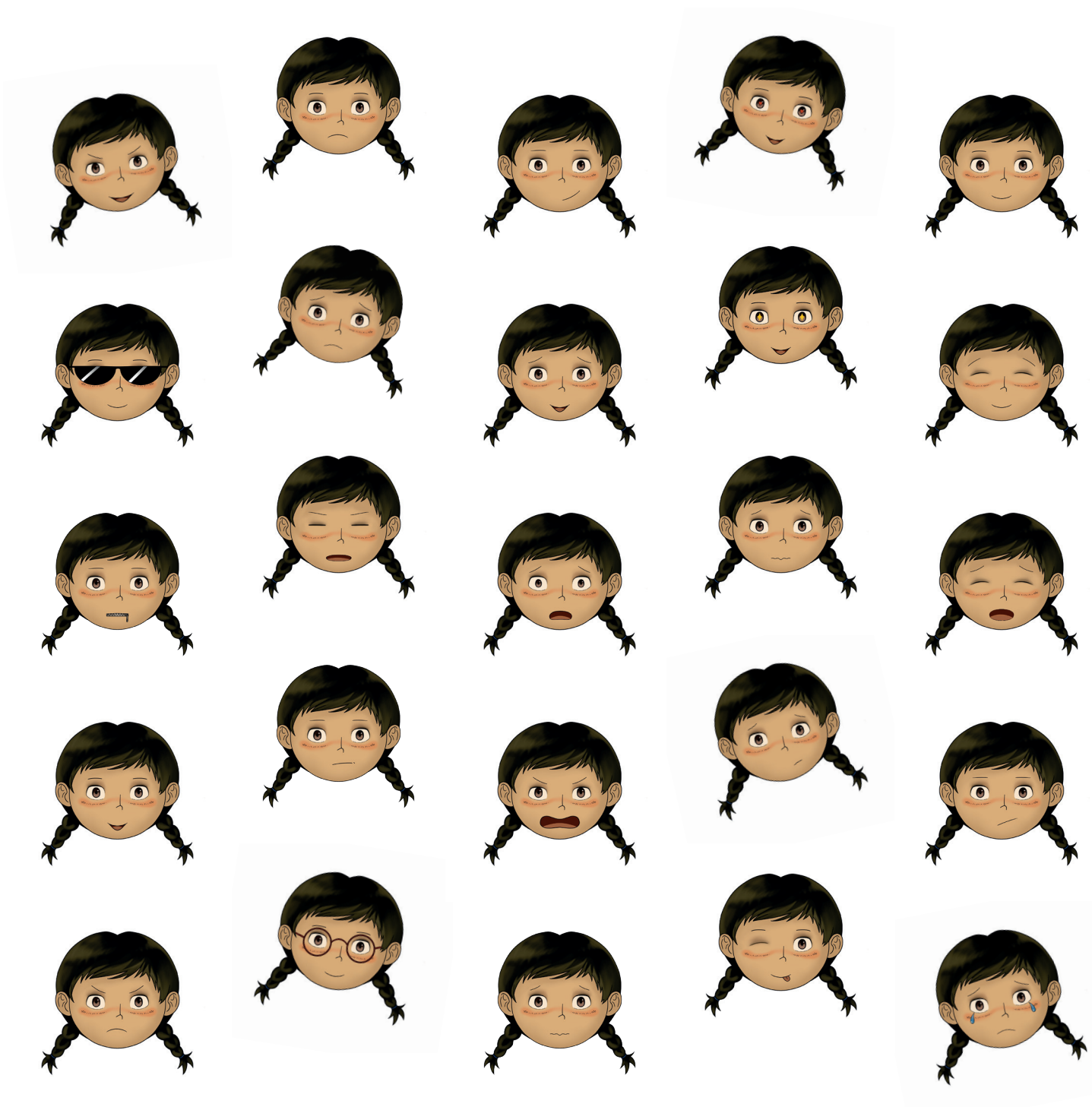
Приймайте будь-які емоції дитини. Відчувати гнів та агресію – це нормально.

Сприяйте тілесному розвантаженню дитини в моменти нападу гніву та агресії.

ВПРАВА «ВІДТВОРИ ЕМОЦІЇ»

Дай назву кожній емоції.

Покажи, де радість? Сум? Гнів? Які причини викликають їх?



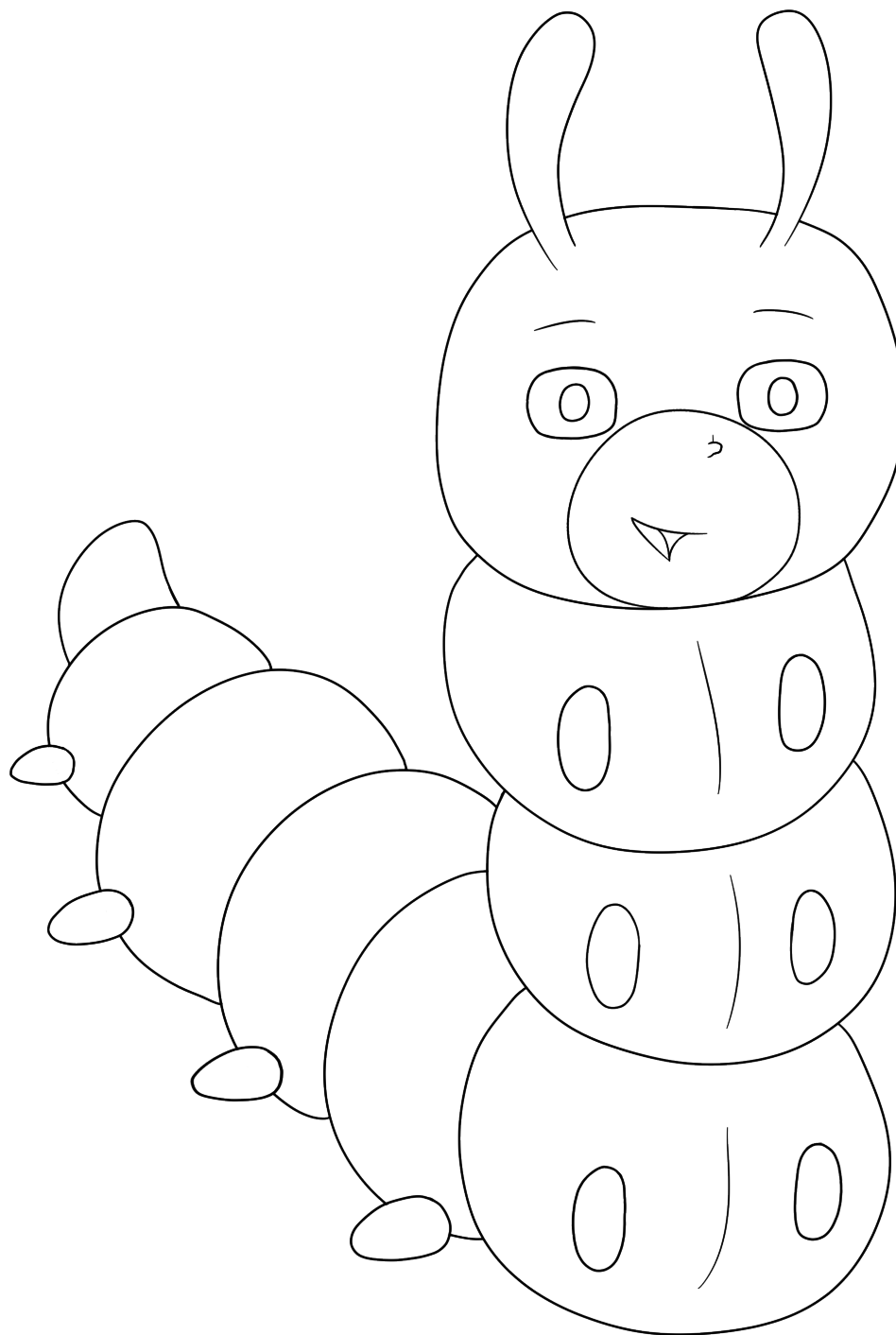
Відтвори всі емоції за допомогою міміки, голосу, жестів.

ВПРАВА «ЕМОЦІЙНА ГУСІНЬ»

Кінчик хвоста – це негативні емоції.

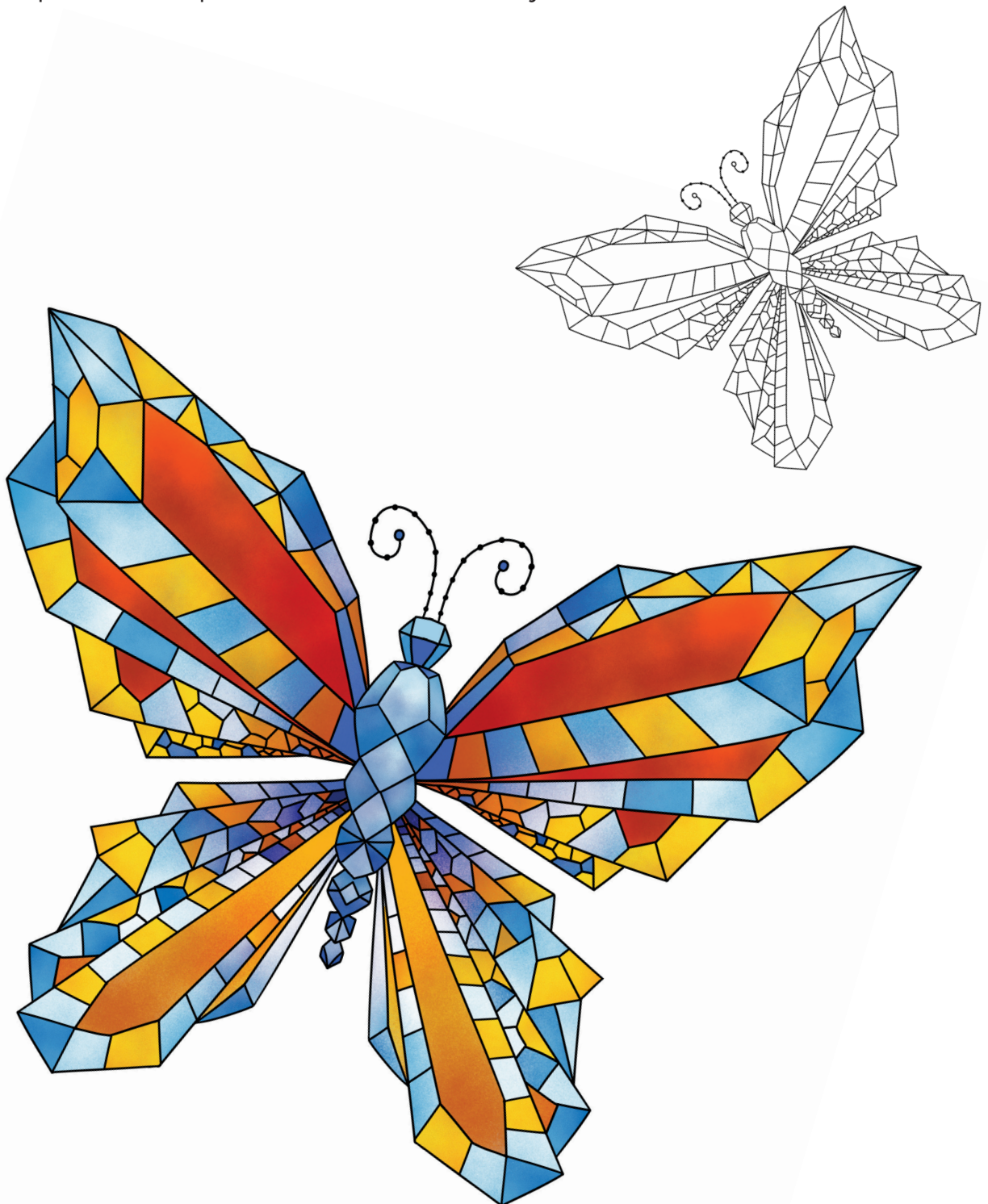
Ближче до голови емоції стають позитивними.

Розфарбуй гусінь, змальовуючи динаміку переходу від негативних до позитивних емоцій.

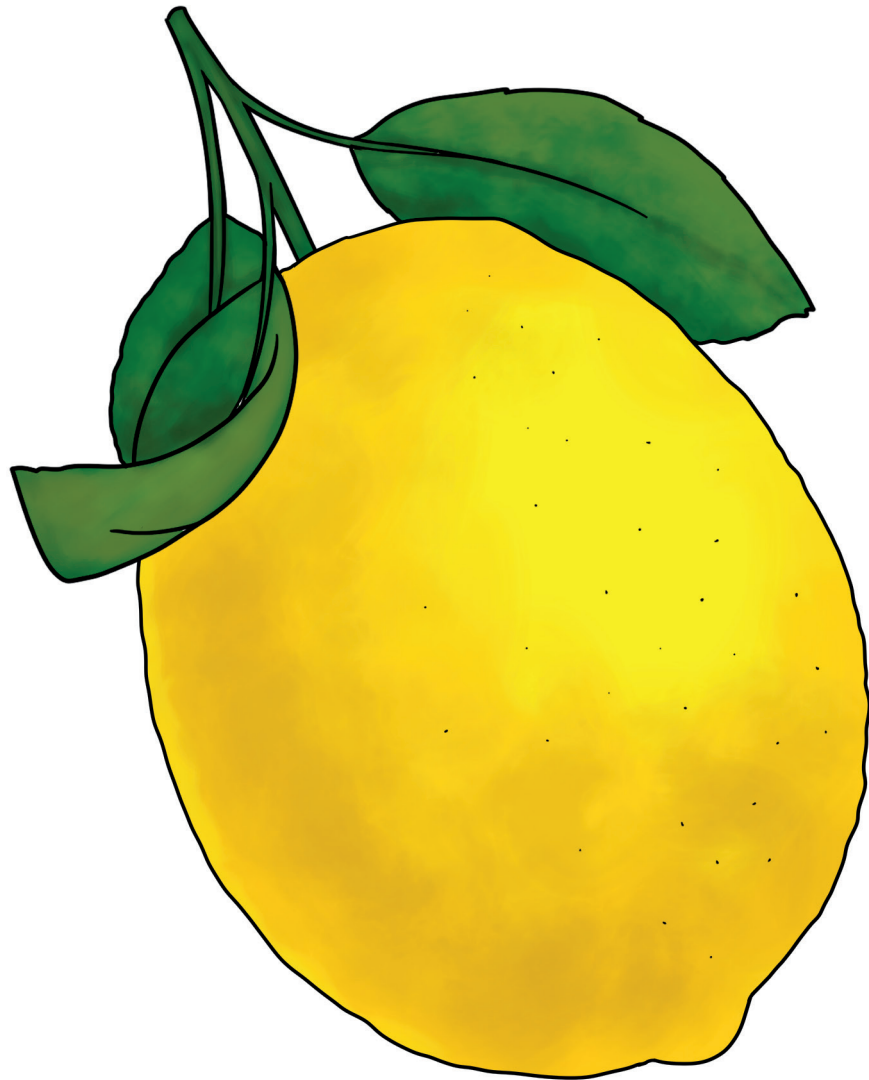


ВПРАВА «МЕТЕЛИК»

Уяви себе метеликом. Ти розправляеш крила та взлітаєш. Кружляєш у небі та танцюєш. Перестрибни з однієї квітку на іншу. Ще раз... Ти трішки втомився літати, відпочинь, накривши голову своїми барвистими крильцями. А потім знову лети.



ВПРАВА «ВИЧАВИ ЛИМОН»



Уяви, що в руках ти тримаєш лимон. Тобі необхідно приготувати з нього лимонад. Вичави лимон, докладаючи максимум зусиль напружуючись всім тілом. Ти можеш перепочити та розслабитись... і знов до роботи!

6 КИШЕНЯ З РАДІСТЮ



Налагодьте режим дня дитини, що комплексно впливає на її гармонійний розвиток.

Розширюйте обізнаність дитини про світ та її роль у ньому.

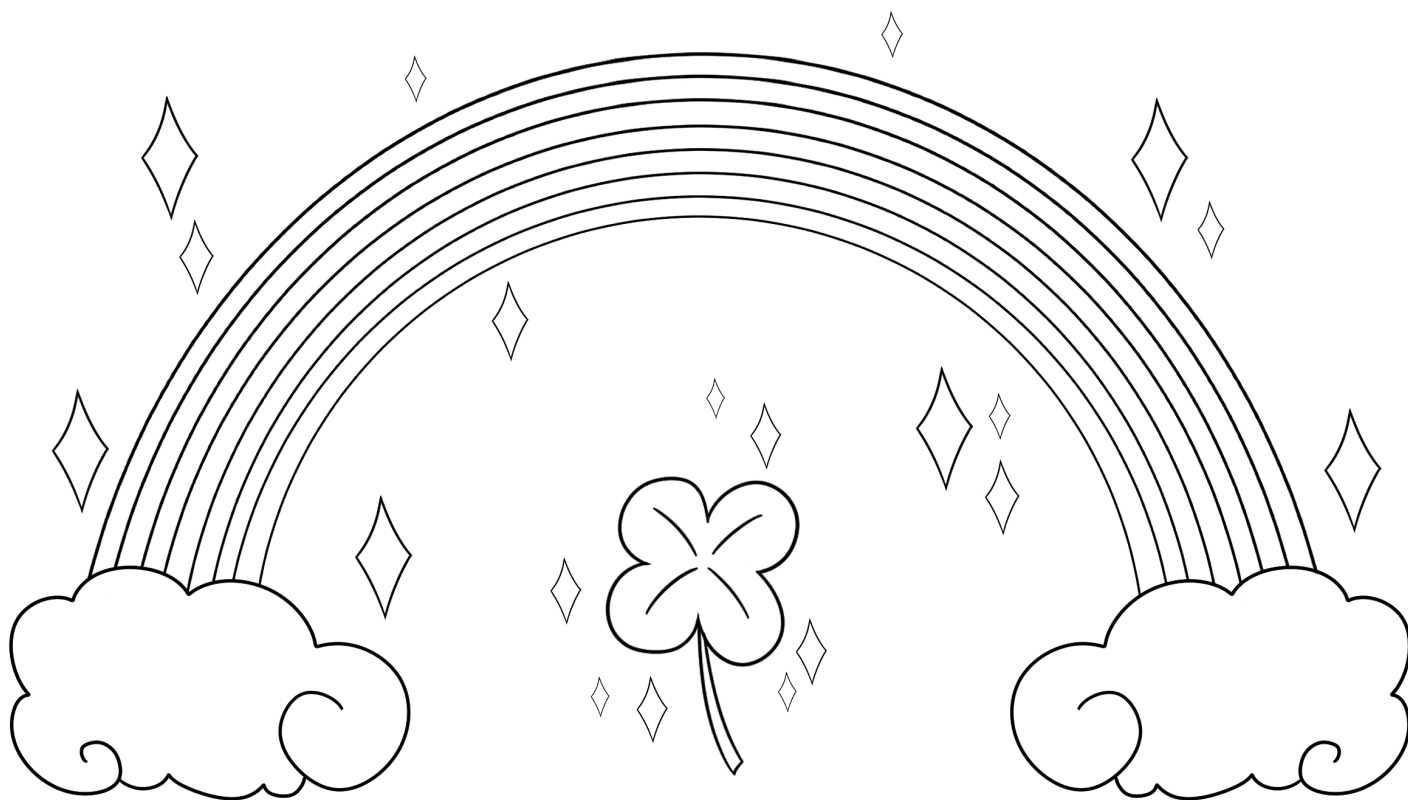
Урізноманітнюйте вільний час дитини її улюбленими (ресурсними) справами.

Залучайте дитину до комунікації із однолітками та дорослими для успішної соціалізації.

Сприяйте тому, щоб дитина переживала якомога більше позитивних емоцій та радості.

ВПРАВА «ВЕСЕЛКА»

Пригадай всі кольори веселки. Розмалюй її на картинці, але кожен ділянку окремим способом (колами, штрихуванням, клітинкою тощо). Назви або напиши, що означає кожна ділянка та її колір.



ВПРАВА «ОРКЕСТР»

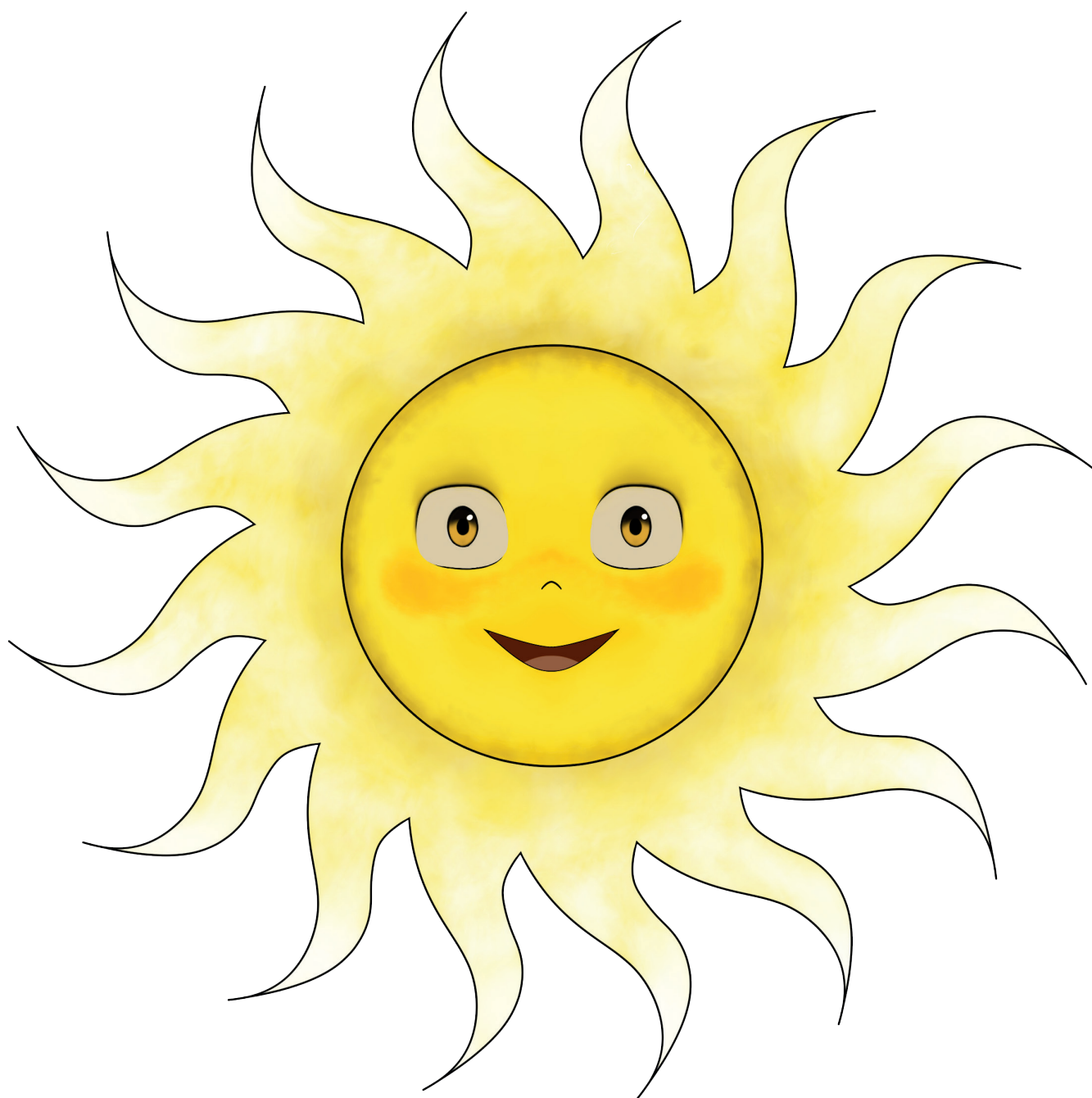


Уяви, що до твоїх рук потрапило безліч музичних інструментів і тобі хочеться на кожному з них пограти.

Спочатку ти робиш це почерзі (імітуючи). Однак спробувавши гру на кожному інструменті, ти можеш їх комбінувати.

ВПРАВА «ЩО ПРИНОСИТЬ ЩАСТЯ?»

Напиши або намалюй на кожному промінчику сонця речі, які тебе надихають та роблять щасливим.



ВПРАВА «ЗІРКА БАЖАНЬ»

Зроби зірку з паперу, яка виконає будь-які твої бажання.
Напиши їх на кожному промінчику зірки.

