



www.comfortkitsforchildren.org
comfortkitsforchildren@gmail.com

Як користуватися Наборами Комфорту

Набори Комфорту призначені для того, щоб допомогти дітям відчувати себе більш розслабленими і захищеними в стресових та дискомфортних умовах. Набори можна подарувати дітям для гри самостійно, але вони найбільш ефективні з допомогою дорослих або вихователів. Ось деякі ідеї для активностей з Наборами Комфорту, які дорослі та діти можуть робити разом.

Активність № 1: Дихайте, щоб розслабитися!

Для чого використовувати цю активність: стрес, проблеми зі сном, біль

Що це?

Коли Ви контролюєте дихання, Ви контролюєте реакцію організму. Спортсмени, співаки та навіть кінозірки використовують це постійно!

Є багато інструментів, які можуть допомогти Вам з цим типом дихання: відчуйте свої легені та грудну клітку коли вони рухаються; покладіть руку на пуп та дихайте повільно, ніби Ви пускаєте бульбашки; покладіть пальчикову ляльку чи маленьку м'яку іграшку на живіт та знайдіть зручне місце для відпочинку. Ви також можете використовувати цю техніку без нічого.

Як це зробити:

- Уявіть, що у Вас в животі є повітряна куля.
- Нехай всі ваші м'язи будуть розслабленими.
- Вдихайте повільно через ніс. Далі повільно видихайте через рот.
- Видихайте в два рази довше, ніж ви вдихали, змушуючи відчувати себе розслаблено і комфортно. Експериментуйте, щоб побачити скільки часу Ви витрачаєте, щоб випустити повітря.
- Ви можете уповільнити видих, видихаючи через соломинку або імітуючи звук (с) під час видиху. Відчуйте як Ваш живіт стає великим наче повітряна куля, що вибухає коли Ви видихаєте.
- За потреби, Ви можете покласти руку або улюблену іграшку на живіт і відчути, як вона рухається вгору та вниз.
- Коли Ви повільно випускаєте повітря і Ваш живіт стає плоским, уявіть, що Ви видихаєте проблеми та стрес.

Коли це використовувати:

- Якомога частіше, не менше 2-3 разів на день.
- Робіть це до початку дискомфорту чи неприємних моментів, під час дискомфорту чи неприємних моментів та після того, як все закінчиться.
- Робіть це в будь-який час – коли Ви допомагаєте своїй родині, відпочиваєте з друзями, лягаєте спати, тощо .
- Робіть це в будь-який час, коли Ви відчуваєте сум, стрес або занепокоєння.

відвідайте наш веб-сайт!



Активність № 2: Зловіть хвилю релаксації!

Для чого використовувати цю активність: стрес, проблеми зі сном, біль.

Що вам потрібно:

Нічого, крім себе та зручного місця, щоб сісти або лягти. Іноді допомагає стиснути м'яч, антистресовий м'яч або пальчикову ляльку. Покладіть наклейку, яка змінює колір на палець, лоб або руку та спостерігайте що відбувається!

Як це зробити:

Процес може зайняти від 5 до 10 хвилин, в залежності від того скільки Вам потрібно .

- Почніть з виконання 5-10 повільних, глибоких вдихів.
- Зверніть увагу, як Ваші плечі опускаються з кожним видихом.
- Уявіть, що з кожним видихом м'язи розслабляються по всьому тілу, наче морозиво тане в мисці. Це як хвиля розслаблення!
- Кожен раз, коли Ви видихаєте, скажіть м'язам у вашому тілі, щоб вони розслабилися. Ви можете розслабити кожен м'яз по одному або все тіло.
- Просто пам'ятайте, що з кожним видихом можна розслабити м'язи шиї, плечей, рук, пальців рук, грудної клітки, живота, спини, стегон та ніг.
- Стисніть м'язи на ногах і пальцях ніг дуже-дуже міцно. Тримайте їх стиснутими та порахуйте до 10. Потім розслабте та відчуйте, як м'язи на ногах і пальцях ніг стають розслабленими.
- Далі зробіть те ж саме, працюючи з усім тілом.
 - Ваші ноги, стегна, коліна, щиколотки
 - Спина, груди, живіт
 - Руки, лікті, кулаки
 - Шия та плечі (підтягніть плечі до вух, а потім нехай вони повільно опускаються)
 - Лоб, очі, ніс, щоки та щелепа.

Ви почнете помічати різницю між напруженими та розслабленими м'язами. Коли Ви закінчите, Ваші м'язи будуть легкими та Ви відчуєте себе гнучким, м'яким ведмедиком.

Коли це використовувати:

- Практикуйте 2-3 рази на день.
- Кожного разу, коли Ви відчуваєте дискомфорт, стрес або занепокоєння.

відвідайте наш веб-сайт!



Активність № 3: Поговоріть з самим собою!

Для чого це використовувати: Проблеми зі сном і тривогами.

Що це?

Корисний спосіб заспокоїти розум, розслабити тіло та дізнатись більше, що відчувають ваші м'язи.

Що вам потрібно:

Нічого, крім себе та зручного місця, щоб сісти або лягти.

Як це зробити:

Прийміть зручне положення сидячи або лежачи.

Зробіть декілька повільних та глибоких вдихів перед тим як говорити.

Уявіть собі відчуття від кожного вислову. Вони призначені для того, щоб повторювати їх мовчки кілька разів. Ваша увага має бути зосереджена на кожній частині тіла та розвивати ці приємні, теплі та розслабляючі відчуттям. Уявіть, що вони насправді відбуваються у вашому тілі.

Повторіть наступні вислови для себе стільки разів, скільки забажаєте. Пропонуємо сказати 3-6 рази.

- Мої руки важкі і теплі (пам'ятайте: повторіть це 3-6 разів у своїй свідомості і уявіть, що це відбувається, а потім перейдіть до наступного вислову)
- Мої ноги важкі та теплі
- Моє серцебиття спокійне і сильне
- Моє дихання спокійне і розслаблене
- Мій живіт м'який та теплий
- Моє обличчя спокійне та розслаблене

Вау! Тепер зверніть увагу, наскільки комфортно і збалансовано Ви відчуває себе та ваше тіло. Уявіть себе здоровим(ою), сильним(ою) і щасливим(ою). Залишайтеся в такому глибоко розслабленому стані стільки, скільки забажаєте. Коли Ви закінчите, дихайте глибоко та повільно, рухайте ногами та руками.

Коли це використовувати:

Кожного разу, коли Ви відчуваєте занепокоєння, стрес або засмучення.

Робіть це вночі. Це допоможе Вам заснути.

відвідайте наш веб-сайт!



Для чого це використовувати: стрес, втома, біль, проблеми зі сном.

Що це?

Це спосіб написати власну історію. У Вас дивовижний мозок! Ваш мозок прислуховується до Ваших думок.

- Думаючи про сумні речі, Ви відчуваєте смуток.
- Думаючи про речі, які турбують Вас, Ви нервуєте.
- Думаючи про біль і розчарування від безсоння, Ви просто змушуєте почувати себе гірше.
- Роздуми про приємні речі допоможуть Вам почуватися краще та комфортніше.

Що Вам потрібно:

Це вбудований інструмент, який є всередині Вас весь час. Вам насправді нічого більше не потрібно! Якщо Ви хочете, Ви можете використовувати свої улюблені фотографії або картинки з книг, речі, які Вам подобаються. Ви також можете використовувати пальчикову ляльку, щоб розповісти історію!

Як це зробити:

Зробіть 3-5 повільних глибоких вдихи та закрийте очі.

Час для подорожі у Вашій уяві! Куди б Ви хотіли поїхати?

Де Ви хотіли бути, якби могли опинитися в будь-якому місці світу? Уявіть себе в такому місці.

- У щасливому місці з сім'єю та кращими друзями.
- Граючи в ігри
- Слухаючи, як хтось розповідає вам щасливу історію.
- Слухаючи музику.
- Граючи зі своєю кішкою або собакою.
- У майбутньому, відчуваючи себе здоровим та веселим.
- Уявіть, що це дійсно відбувається ... всередині вашого розуму.

Уявіть собі все, що робить цей світ таким, яким Ви хочете.

- Що Ви бачите?
- Що Ви смакуєте?
- Що Ви чуєте?
- Що Ви відчуваєте, коли доторкаєтесь до чогось?

Зверніть увагу, наскільки комфортно ваше тіло відчуває себе, коли Ви уявляєте себе в місці, яке Вам подобається, і робите те, що Вам подобається. Уява найкраще працює, коли у Вас закриті очі. Але після того, як Ви зробили це кілька разів, Ви побачите, що Ви також можете це уявити з відкритими очима. Уява відбувається всередині Вашого розуму. Ви її бос.

Коли це використовувати:

Кожен раз, коли Вам незручно або боляче; коли Ви не можете спати; коли Ви нервуєте, відчуваєте стрес або занепокоєння. Ви допомагаєте собі почуватися краще.

відвідайте наш веб-сайт!



Активність № 5: Запишіть все що відбувається або намалюйте!

Що це?

Пишіть або малюйте про своє життя та досвід.

Що вам потрібно:

Кольорові олівці та ручка

Блокнот або папір

Коробка та наклейки, щоб прикрасити для безпечного зберігання

Як це зробити:

Відчуйте себе краще, написавши або намалювавши про своє життя та почуття.

Розкажіть що Ви дізналися як позитивного, так і негативного.

Намалюйте картину, кольори, фігури, які Ви бачите в своїй уяві.

Покладіть свої малюнки в коробку та прикрасьте її наклейками.

Коли це використовувати:

- У будь-який час, вдень і вночі!

- Коли у Вас є думки які б Ви хотіли записати.

- Коли Ви хочете, щоб інші знали, що з Вами відбувається.

- Коли хочете написати власну історію життя.

- Коли Вам нудно.

- Коли Ви нервуєте або засмучуйтесь з приводу чогось.

- Коли Ви схвильовані або з нетерпінням чекаєте чогось.

- Коли щось масштабне ось-ось станеться або щойно сталося.

відвідайте наш веб-сайт!



Що це?

Фізична активність може поліпшити Ваш настрій, допомогти Вам краще спати, зменшити дискомфорт і додати більше енергії. Активності можуть включати прості речі, такі як: прогулянка, бій з тінню, танці або навіть виконання домашніх обов'язків!

Ось деякі ідеї, які включають фітнес і релаксації. Більшість дітей вважають їх веселими та корисними.

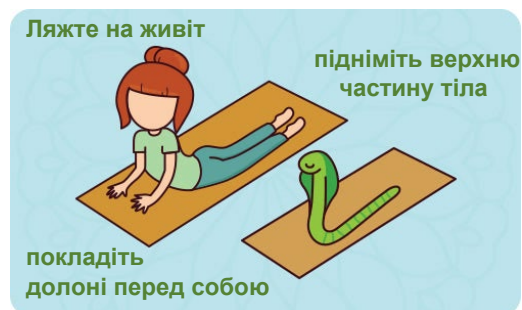
Що Вам потрібно:

Рівна поверхня з килимом або просто підлога.

Як це зробити:

Тварини рухаються або позують різними способами. Ви можете скопіювати їх. Утримуйте положення, адже це може збільшити Вашу енергію. Давайте подивимося, як це імітувати рухи тварин (Ви можете додати звуки): Повзання ведмедя, ходьба краба, ходьба горили, стрибок зайчика, стрибок жаби, повзання гусениці, кульгання тюленя, хода качки, поза фламінго.

Ви імітуєте змію (дехто називає це позою кобри). Ляжте на живіт, покладіть долоні перед собою. Використовуючи м'язи спини, підніміть верхню частину тіла. Тримайся так і зробіть кілька вдихів. Відпустіть тіло з цього положення і видихніть. Пауза. Зробіть цю позу ще раз: глибокий вдих та знову у позу кобри. Зашипіть як змія.



Коли використовувати позу Кобри?

Коли Ви відчуваєте, що Вам потрібен швидкий заряд енергії! Ви покращуєте свій рівень енергії та знімаєте напругу, просто рухаючись таким чином.

Ви імітуєте черепаху. Вона називається поза черепахи. Почніть з рук і зручно стоячи колінами на землі, притисніть стегна назад до п'ят. Розтягнувши руки перед головою, з'єднайте долоні. Глибоко вдихніть і видихніть протягом 30 секунд.



Коли використовувати позу черепахи?

Щоразу, коли Ви хочете заспокоїтися та зарядитися енергією! Деякі люди вірять, що перехід у це положення дає ам підтримку, як міцний нічний сон!

відвідайте наш веб-сайт!



Comfort Kits for Children

www.comfortkitsforchildren.org
comfortkitsforchildren@gmail.com

відвідайте наш веб-сайт!

