



ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ:

фізичні вправи для зв'язку зі своїм тілом,
емоціями та навколишнім середовищем

ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ: ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СВОЇМ ТІЛОМ, ЕМОЦІЯМИ ТА НАВКОЛИШНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ

Вимоги часу диктують збільшення часу, проведеного людьми перед екранами електронних пристроїв, і ця тенденція зачіпає навіть дітей дошкільного віку. Під час перегляду мультфільмів чи гри на телефоні/планшеті дитина губить зв'язок із тілом, що позначається на її поведінці. Повернути це відчуття власного тіла і впоратися зі стресом або сильними емоціями, зрештою, відчувати себе в безпеці допоможе виконання спеціальних простих вправ на заземлення.

Заземлення — фізичний та психологічний процес, який допомагає людині відчувати зв'язок зі своїм тілом, емоціями та навколишнім середовищем. Дітям дошкільного віку заземлення дає змогу краще справлятися зі стресом, розвивати впевненість у собі, почуватися в безпеці.

Заземлення у фізичному сенсі означає усвідомлення свого тіла та його зв'язку з землею (опорою). Наприклад, коли дитина відчуває, як її ступні торкаються підлоги, або помічає дотики трави до своєї шкіри, це і є заземленням. Ці відчуття, коли вони усвідомлюються, допомагають дитині почуватися стабільно й упевнено, бути «тут і тепер». Це психологічний аспект заземлення.



Який вплив справляє відчуття заземлення?

- ◆ Знижує тривожність, допомагає впоратися зі стресом або сильними емоціями, відчути себе в безпеці.
- ◆ Фокусує увагу, що корисно для навчання.
- ◆ Сприяє розвитку моторики — координації, балансу та сили.

ВПРАВИ НА ЗАЗЕМЛЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

Активності на заземлення базуються на простих рухах, які допомагають дітям краще відчути своє тіло у просторі. **Важливо спонукати дітей до усвідомлення своїх відчуттів («Прислухайся, що ти відчуваєш у тілі»), обговорювати їх.** Такі обговорення варто починати з висловлення власних спостережень, щоб показати дітям приклад. І не засмучуйтеся, якщо малюки повторюватимуть ваші слова. Регулярне практикування зробить свою справу, тож поступово діти почнуть дедалі більше говорити про себе і свої відчуття.

«Збираємо й відпускаємо»

Ця вправа розвиває **відчування рук і ніг, сприяє усвідомленню власних кордонів**. Її можна виконувати лежачи на спині або сидячи на підлозі чи стільці. Бажано зняти шкарпетки.



1

Прислухайтесь до свого тіла й відчуйте те місце, на якому лежите (сидите).

2

Одночасно розведіть пальці на руках і ногах якомога ширше. Затримайте їх так на 3–5 секунд, а потім розслабте. Повторіть 5–7 разів.

3

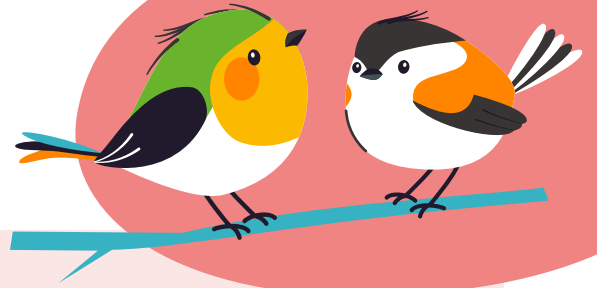
Одночасно міцно стисніть пальці на руках і ногах. Затримайте їх так на 3–5 секунд і розслабте. Повторіть 5–7 разів.

4

Послухайте свої відчуття в руках, ногах, усьому тілі. Поділіться ними, якщо хочете.

«Пташка на гілці»

Ця вправа розвиває відчуття своїх ніг, сприяє усвідомленню власної опори.



1

Зніміть взуття та шкарпетки.
Станьте прямо, ноги на ширині плечей.

2

Уявіть, що ви пташка, яка сіла на гілочку й хоче за неї зачепитися, щоб втриматися. Зігніть пальці на ногах одночасно так сильно, як тільки можете, ніби захоплюєте ними гілку. Усі свої сили спрямуйте в ступні, щоб утриматися на гілці кілька хвилин.

3

Послухайте свої відчуття в ногах, усьому тілі.
Поділіться ними, якщо хочете.

«Ходимо босоніж»

Вправа розвиває тактильну чутливість, увагу, координацію.

Підготуйте простір, у який помістіть різні природні матеріали: пісок, гладенькі камінчики, каштани, траву тощо. Запропонуйте дітям повільно ходити по них босоніж, звертаючи увагу на те, що вони відчувають. Заохочуйте дітей описувати свої спостереження (наприклад, «Трава м'яка, а камінчики холодні»).

Цю вправу особливо зручно виконувати під час прогулянки на природу.



«Мандруємо світом»

Вправа розвиває відчуття ніг,
сприяє усвідомленню власної опори,
збагачує уяву.



1

Рухайтесь кімнатою в будь-якому напрямку.
Ходіть спокійно, намагаючись не торкатися інших.
Прислухайтеся до відчуттів у ногах.

2

Уявіть, що до кожної вашої ноги прив'язали важкий предмет
(для прикладу покажіть коробку / гирю й дайте відчутти її
вагу). Тепер вам важко переставляти ноги, але ви
продовжуєте повільно крокувати.

3

Тепер важкі предмети з ніг зняли, і ви ходите по воді. Це
берег красивого теплого моря або річки. Ви тупаєте ногами,
бризки води летять у різні боки, і вам весело.

4

А зараз ви вийшли на пісок. Він теплий. Ваші ноги
провалюються у пісок, вам важко йти, тому ви рухаєтеся
дуже повільно.

5

Ви вийшли на траву. Вона м'яка і прохолодна.
Вам приємно по ній ходити і стрибати.

6

Зупиніться. Заплющіть очі. Прислухайтеся до своїх відчуттів у
ногах, у всьому тілі. Відчуйте тверду поверхню, на якій ви
стоїте. Ваші ноги добре підтримують вас і допомагають вам
рухатися куди захочете. Подякуйте їм.

7

Розплющіть очі й усміхніться.

На кожному етапі цієї вправи давайте дітям 1–3 хвилини на те, щоб
вони порухалися по уявній поверхні. Виконуйте вправу разом з ними.

«Котики та ведмедики»

Ця вправа розвиває гнучкість м'язів, стабільність, концентрацію.



1

Займіть положення «ведмедика»: станьте на коліна так, щоб між стегнами і гомілками утворився прямий кут. Спина рівна, руки зігнуті, долоні поруч з плечима, пальці розведені і трохи зігнуті («кігті» ведмедя).

2

Повільно нахилийтеся вперед, щоб торкнутися долонями підлоги. Станьте з опорою на руки й коліна — в положення «котика». Прогніть спину, вигніть її дугою, як робить котик. Повторіть кілька разів.

3

Повільно піднімайтеся у положення «ведмедика». Піднявшись, напружуйте тулуб, руки й пальці та гарчіть, показуючи, як ведмедик сердиться.

4

Повторіть вправу кілька разів.

«Камінь і хмаринка»

Вправа дає усвідомлення ваги та кордонів тіла, тренує здатність розслаблятися.



- ◆ Ляжте на підлогу на спину.
- ◆ Притискайтеся до підлоги всім тілом, уявляючи, що ви — дуже важкий камінь.
- ◆ Тепер розслабтеся. Уявіть, що ви — легенька хмаринка.
- ◆ Повторіть кілька разів.
- ◆ Прислухайтеся до відчуттів у тілі.

«Камінь і хвиля»

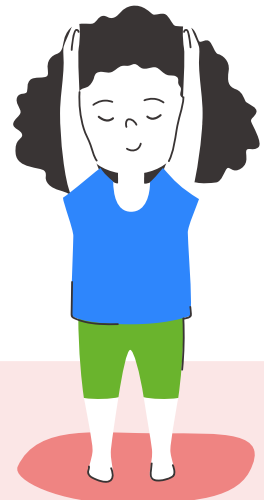
Вправа дає усвідомлення ваги та кордонів тіла, тренує здатність розслаблятися.



- ◆ Ляжте на підлогу на спину.
- ◆ Притискайтеся до підлоги всім тілом, уявляючи, що ви — важкий камінь.
- ◆ Розслабтеся. Уявіть, що морська хвиля накрила ваш камінь, підхопила й легенько покотила по піску. Перекотіться зі спини на живіт кілька разів, зупиніться на спині.
- ◆ Прислухайтеся до відчуттів у тілі.

«Коріння дерева»

Вправа розвиває баланс, відчуження тіла, усвідомлення зв'язку із землею.



- ◆ Станьте прямо, ноги на ширині плечей.
- ◆ Прислухайтеся до відчуттів у тілі — від голови до ніг. Відчуйте, як ступні торкаються підлоги. Притисніть їх до неї ще щільніше.
- ◆ Уявіть, що ви — дерево, а зі ступнів виростають корені, які заглиблюються в землю. Ви маєте могутні корені й добре тримаєтеся на землі.
- ◆ Уявіть, що дує вітер. Він погойдує вас зі сторони в сторону, ніби хоче вирвати з ґрунту, але ваше коріння міцно вас тримає.
- ◆ Скажіть: «Я міцне дерево. Мене ніщо не зламає».

ЩОДЕННІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Відчувати власне тіло дуже важливо для того, щоб розвивати психологічну стійкість та емоційну стабільність. Вправи на заземлення можуть бути частиною повсякденного життя. Запропонуйте батькам / опікунам дошкільнят спробувати виконати вдома такі вправи. Або ж разом із дошкільнятами повправляйтеся в дитячому садку.

Ранкові ритуали:

обійми, потягування, легкі присідання, нахили тулуба, обтирання сухим або вологим рушником, стрибки, плескання в долоні під музику з чітким ритмом тощо.

Дітям, яким складно вранці прокидатися, а також дуже активним нейропсихологи рекомендують уранці виконувати вправу **«100 кроків по воді»**.

- ◆ На дно великої посудини покладіть гумовий килимок з шипами або грубий рушник, складений у кілька разів. Налийте в неї прохолодної або ледь теплої води так, щоб доходила дитині до кісточок.
- ◆ Дитина стає у воду та крокує на килимку 2–3 хвилини (можна під ритмічну музику чи веселі віршики).
- ◆ Розітріть ноги і все тіло дитини сухим рушником.

Ця вправа допоможе дитині добре відчувати власне тіло, активізувати діяльність мозку та позитивно налаштуватися на день. Найскладніше в ній — зайти у воду. Тож вам потрібно буде докласти трохи зусиль і фантазії, наприклад, виконувати цю вправу разом, а після завершення обов'язково обговорити, які приємні відчуття виникли в тілі, як багато з'явилося сил, як гарно налаштувалися на день і який настрій маєте тощо.



Природні матеріали

Використовуйте листя, пісок, глину, воду для ігор. Різні дотикові відчуття добре повертають увагу до тіла.



Спільні танці, ігри, у яких присутній тілесний контакт, масажики та обійми

допомагають дитині краще відчувати кордони власного тіла.

Дайте простір для фантазії. Діти краще сприймають вправи, які перетворюються на гру чи історію. Слідкуйте за настроєм дитини. Не примушуйте, але заохочуйте, адже заземлення має приносити радість і спокій.

ЕЛЕКТРОННІ ПРИСТРОЇ Й ЗАЗЕМЛЕННЯ

Під час перегляду мультфільмів чи гри на телефоні / планшеті дитина всю свою увагу спрямовує на те, що відбувається в ґаджеті. В цей час вона губить зв'язок із тілом, який може ще довго не повертатися після завершення цієї активності, що позначається на поведінці дитини: вона капризує, впадає в істерику, занадто багато рухається, чіпляючись за одвірки чи підлогу, і падає, погано спить, стає тривожною, часто має страхи. Саме тому важливо обмежувати час, відведений на ґаджети, а також допомагати дитині повернути відчуття власного тіла за допомогою спеціальних вправ.





для кожної дитини

