

Світлана Ройз

# ВДИХ-ВИДИХ

Картки для дихальних  
практик стабілізації

unicef 





**Д**ихання – це дія, яку люди рідко коли усвідомлюють. Утім, цей важливий процес дозволяє неабияк впливати на фізичний та емоційний стан. За допомогою дихальних практики ми можемо заспокоїтися, узяти під контроль тривогу та прояви стресу.

Практикуючі ці вправи з дітьми, дорослим важливо пам'ятати: до семирічного віку всі процеси – «тілесні». Тобто діти думають, рухаючись. Концентрація уваги, уміння зосередитися на уявному об'єкті поки лиш напручуються. А ще вони не автоматизували лічбу, тож практики, в яких дитина має рахувати секунди тривання вдиху й видиху, можуть бути менш продуктивними, ніж хотілося б, відтак таких вправ тут немає.

Слід також мати на увазі, що діти й дорослі, які зазнали травматичного досвіду чи переживають стрес, можуть мати проблеми з концентрацією уваги та зосередженням.

Практики уважності, майндфулнес та дихальні мають бути максимально наочними, тілесними, закріпленими в рухах. Так дитині буде легше привчатися до них та використовувати надалі.

Коли дитина одночасно робить дихальну практику, торкається паперу чи столу, коли пальчик відчуває стійку поверхню, око сте

жити за рухом, рух пов'язаний із кордонами малюнка, це одночасно задіює низку процесів, які допомагають стабілізуватися.

Правила використання карток прості: починаємо рух пальцем контурами малюнка, почавши зі спеціальної позначки, і далі – за стрілками. Стрілки, що означають вдих і видих, позначені кольорами. У кожній вправі – акцент на видиху, звертайте увагу на довжину стрілки.

Зауважте дитині, що дихальну практику можна робити, використовуючи будь що в полі зору. Наприклад, із вдихом та видихом можна вже не пальчиком, а поглядом «обводити» раму вікна, двері, дерево.

Теми малюнків навмисне дібрано ті, що є відомими й водночас універсальними для дітей.

Картки можна використовувати від 3-х років і до будь якого віку. Вони можуть бути корисними батькам, вихователям, учителям, психологам, корекційним педагогам. Застосовувати можна в школі на перервах чи уроках, у дитячих садках, на заняттях із регуляції емоцій, навіть у шелтерах. Щоб почати практику, можна брати будь-яку картку випадковим чином чи обирати певну за бажанням.

## ЛЕГКИХ ДОРОГ ДО СВОЇ СИЛИ!

НАД ПРОЄКТОМ ПРАЦЮВАЛИ:

дитяча сімейна психологиня Світлана Ройз,  
редакторка Тетяна Стус та дизайнерка Олена Калюк.

Склад: Набір із 15 карток із малюнками та інструкцією.

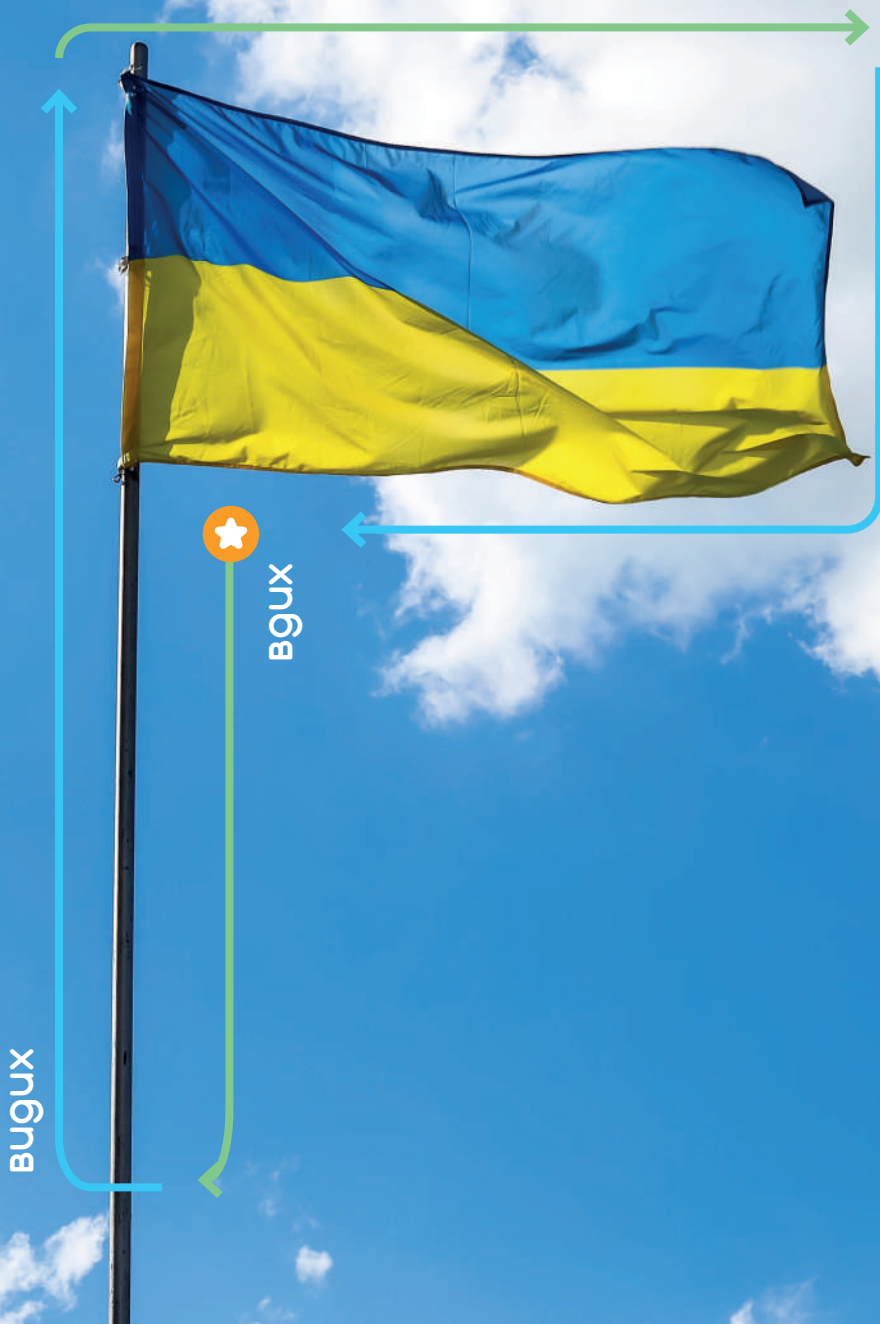
Одна картка – чиста: на ній можна намалювати власну дихальну практику.



## ІНСТРУКЦІЯ ДО КАРТОК

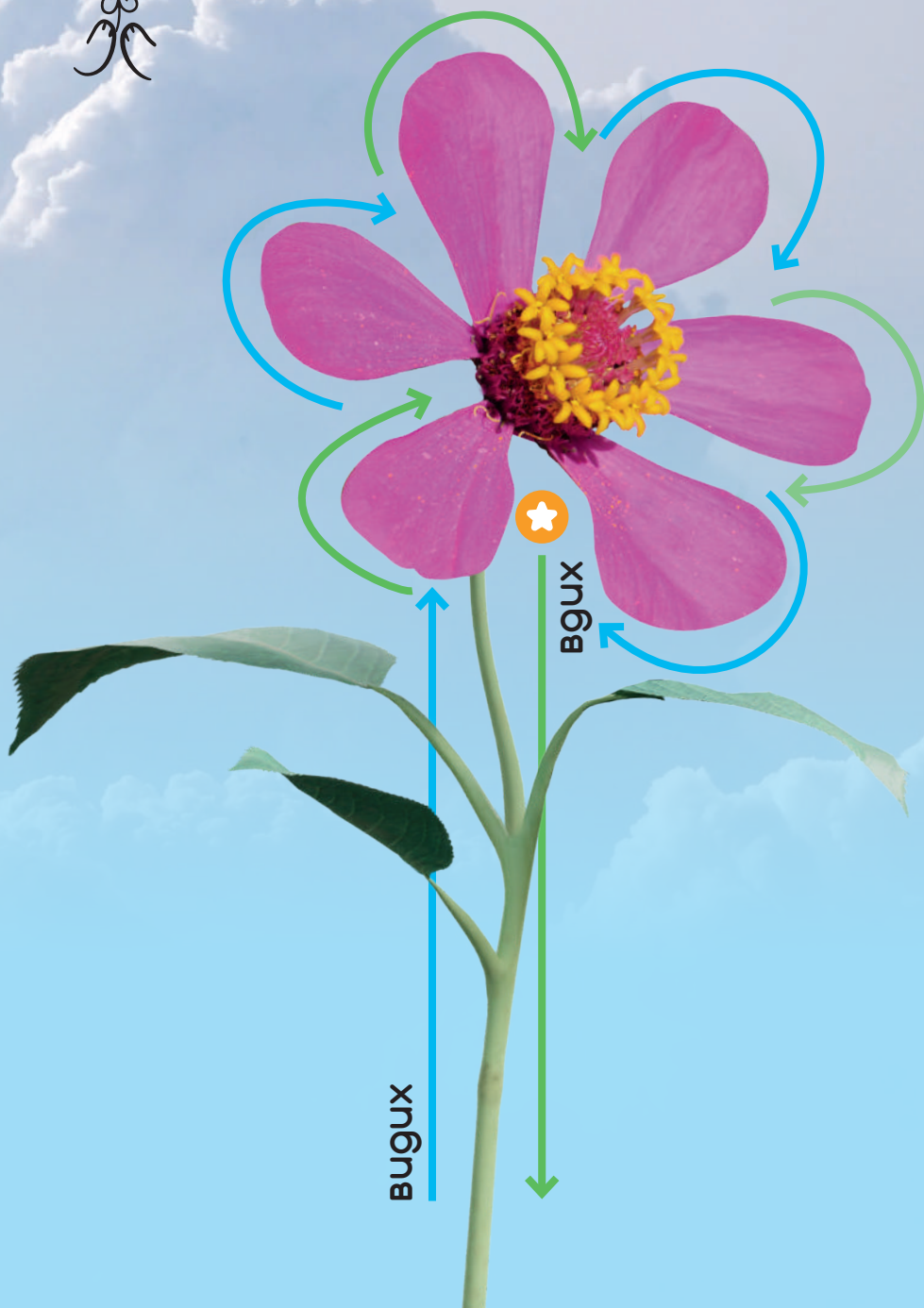
- Постав палець на позначку початку: 
- Проводь пальцем по лінії стрілки.  
Якщо вона зелена – роби повільний вдих.  
Синя – роби повільний видих.  
Довга лінія стрілки показує, що вдих  
чи видих слід зробити тривалішим.
- Зроби 2-3 таких кола дихання.
- Повністю обвівши картку, зроби рухи  
пальцями, наче струшуєш воду.
- Якщо хочеш, переходь до наступної картки.

# ПРАПОР

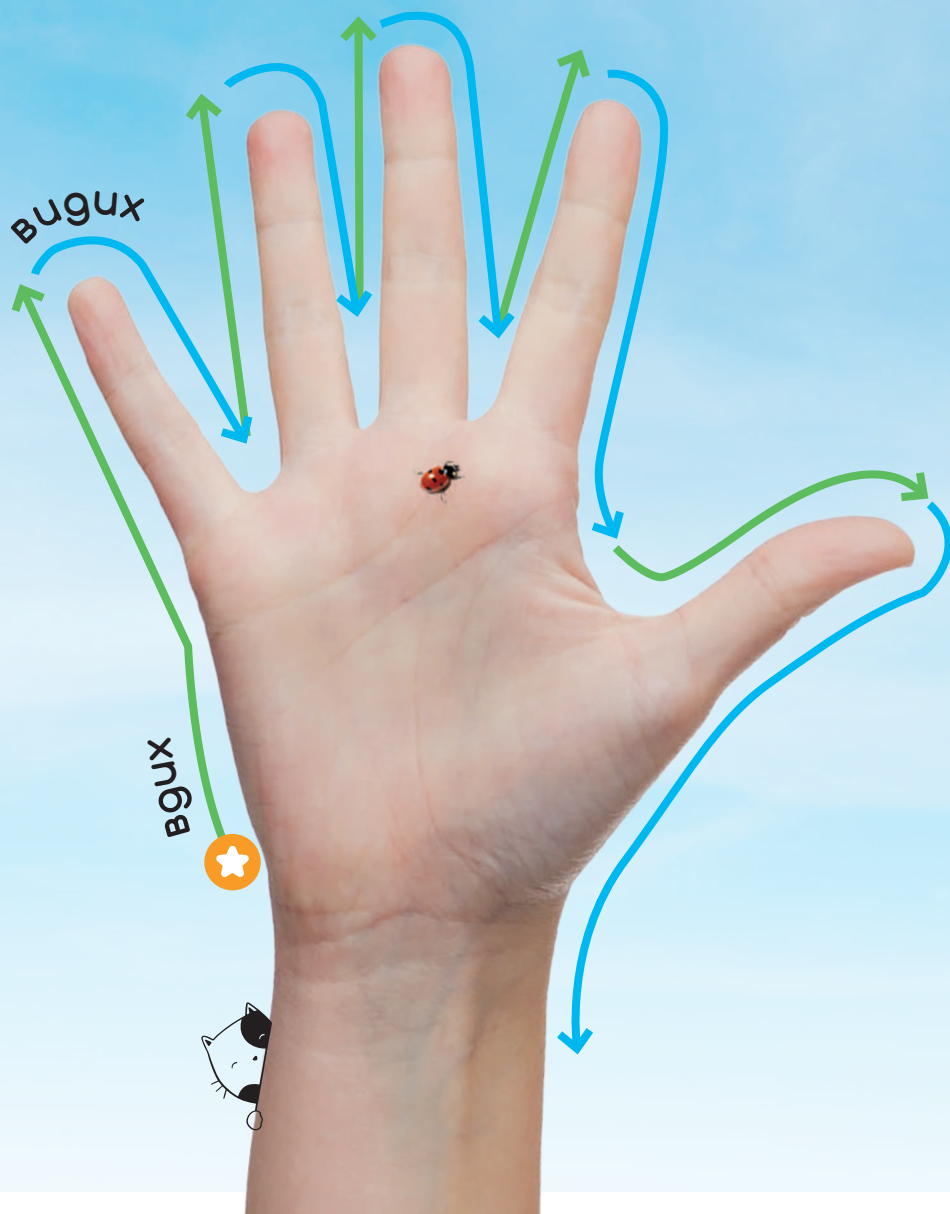


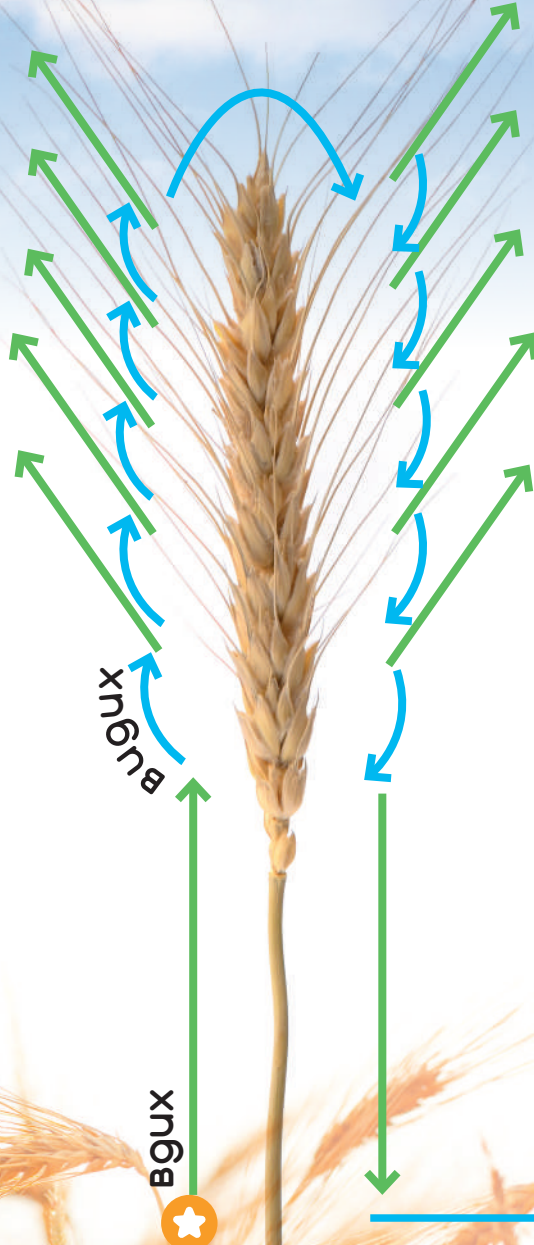


# KBITKA

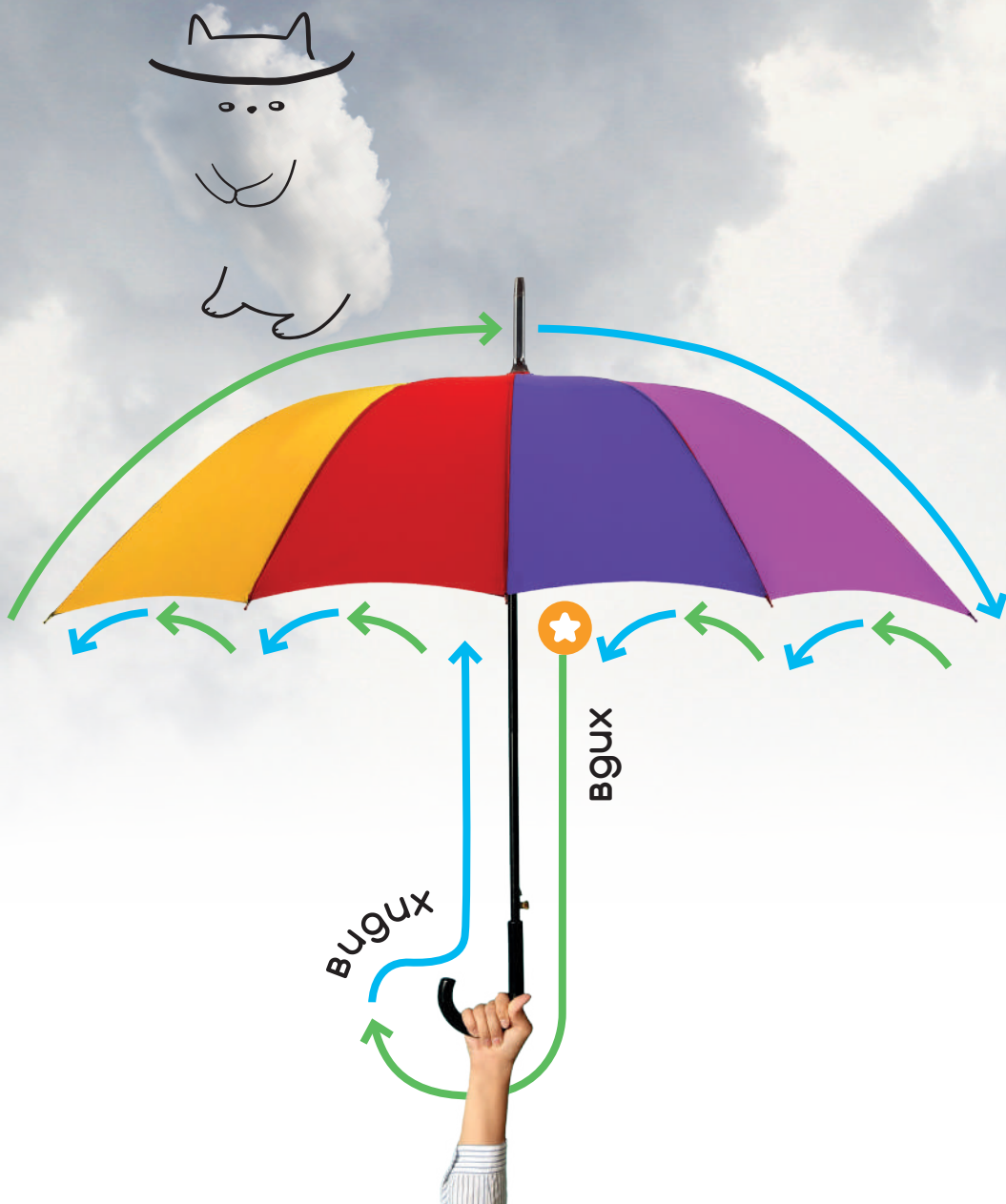


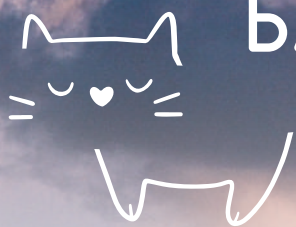
# ПАЛЬЧИКИ





# ПАРАСОЛЬКА





# БЛИСКАВКА

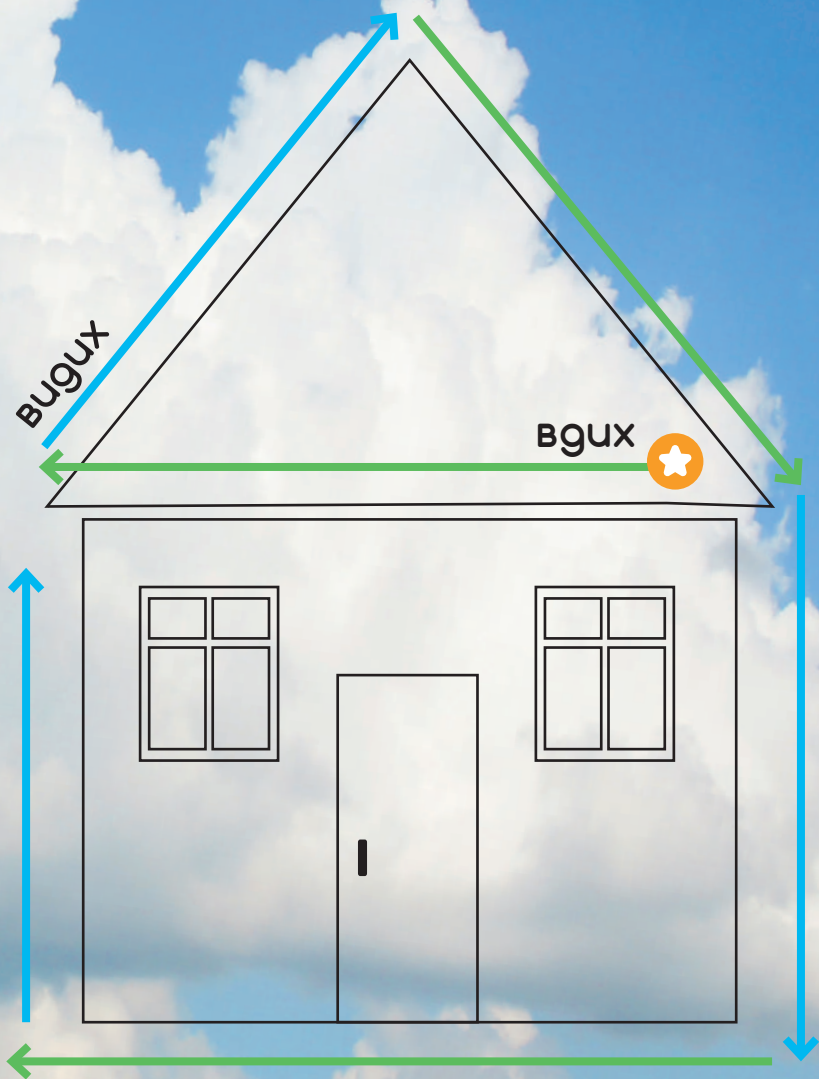
вдих



выдох



# БУДИНОЧОК

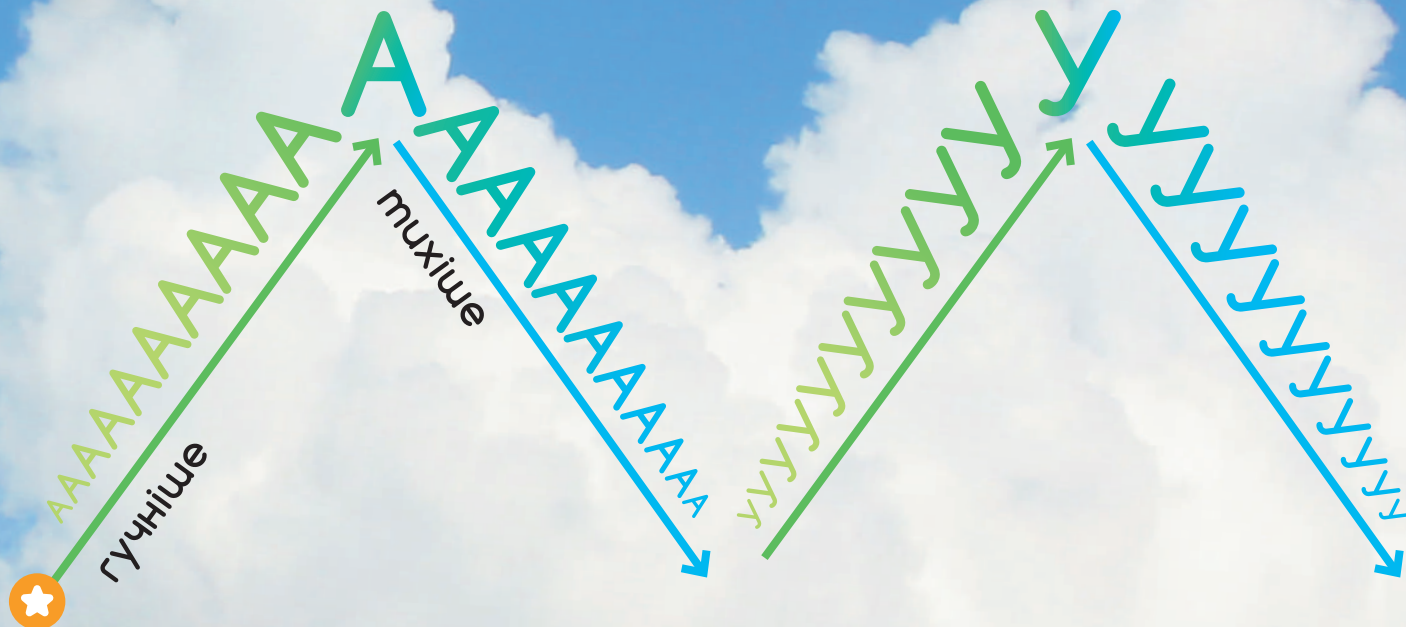


ΓÓΡΙ

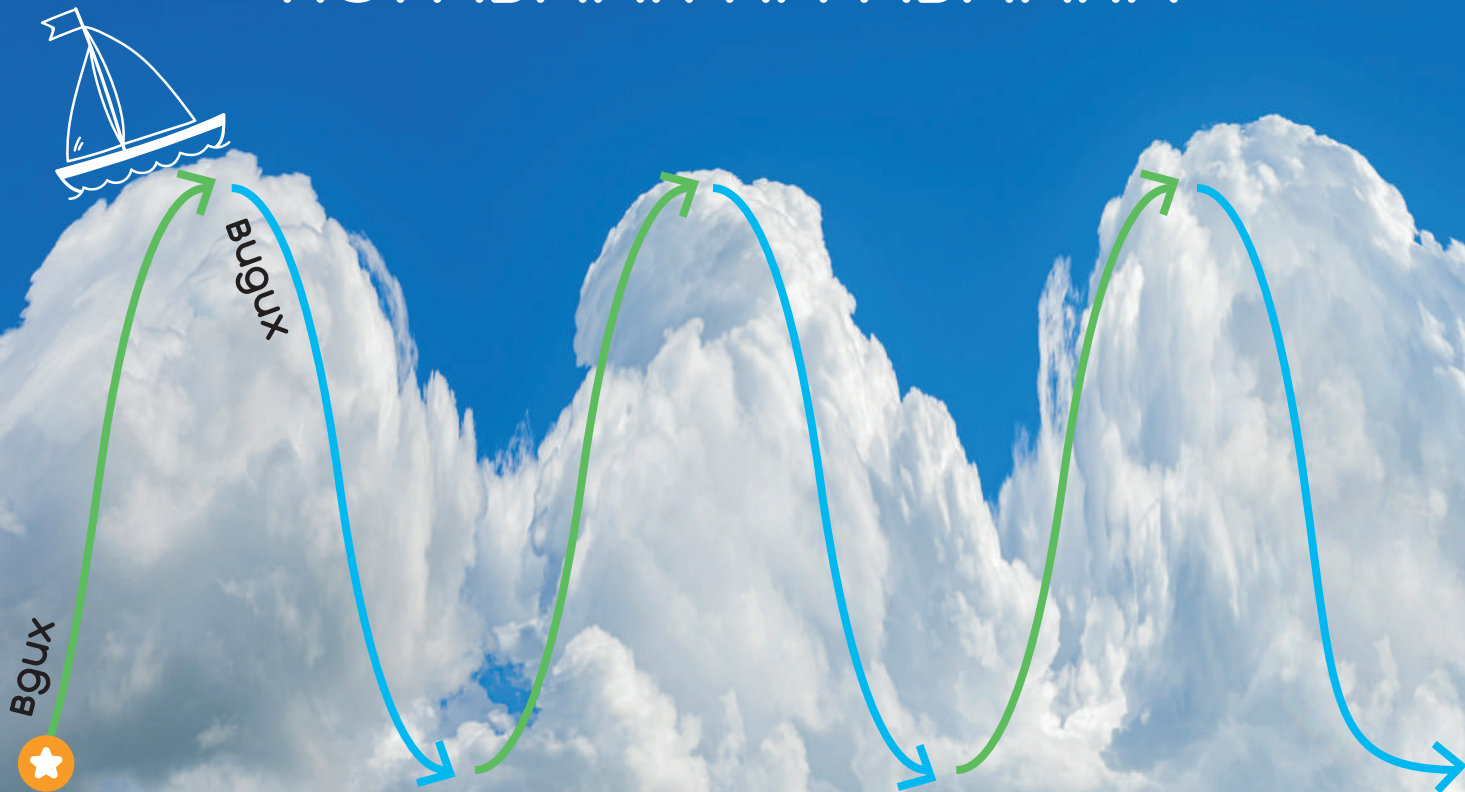




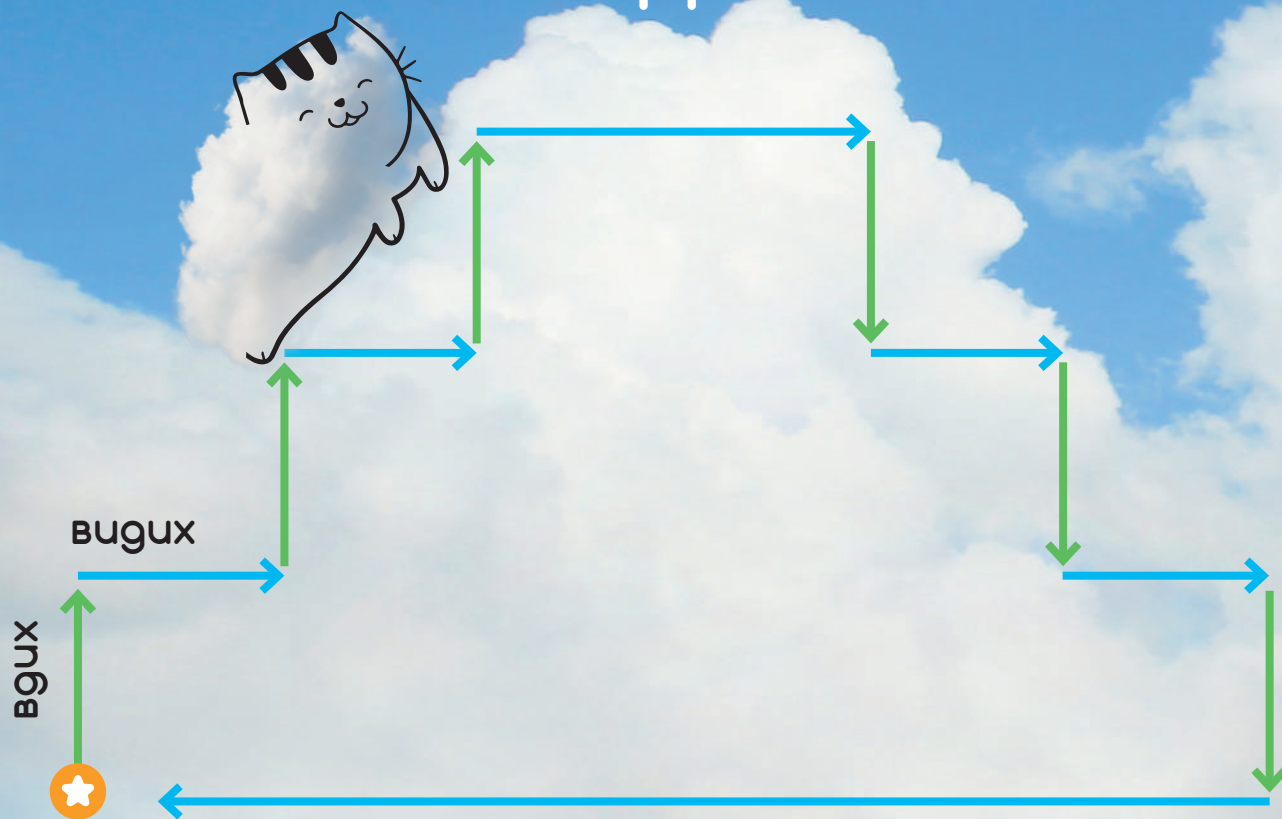
# ТИХО – ГОЛОСНО



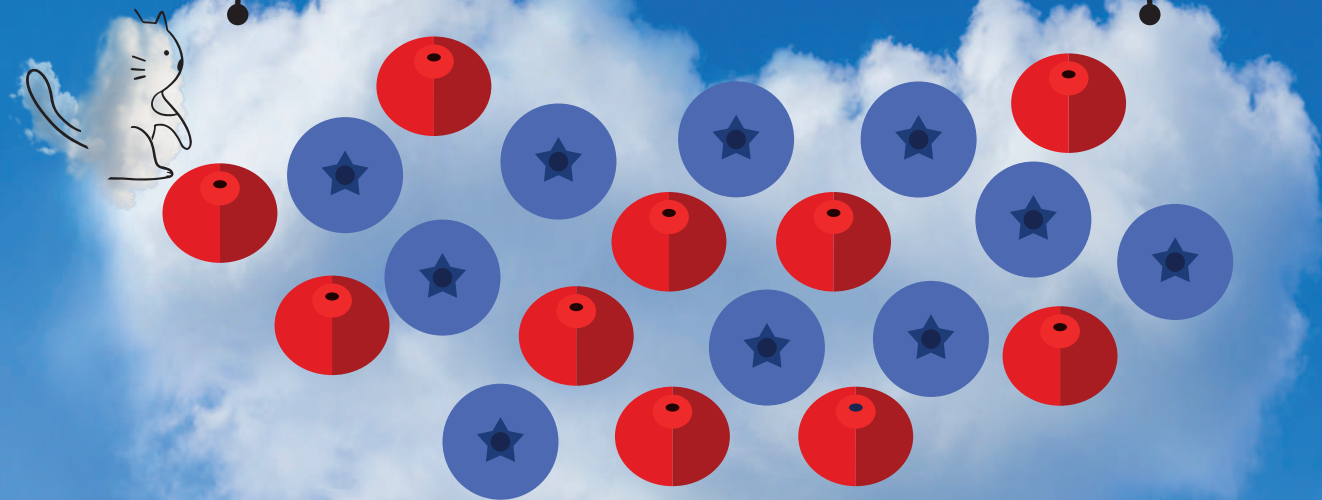
# КОРАБЛИК НА ХВИЛЯХ



# СХОДИНКИ



# ЯГОДИ В КОШИКУ



Доторк до червоної ягідки – вдих, до синьої – видих.

# СПІРАЛЬ



# СЕРЦЕ

