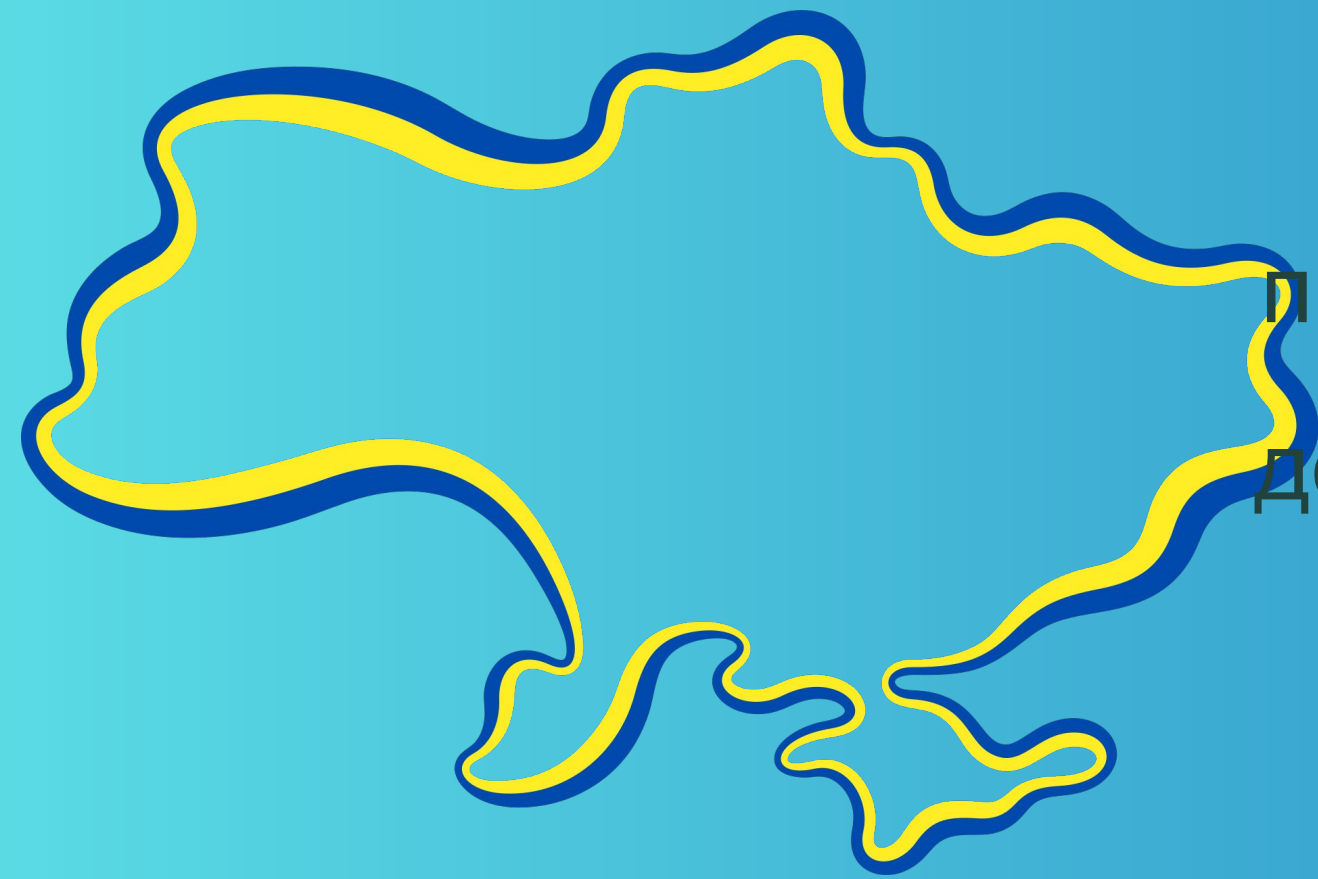


Ти як?

повертаємось до школи



Ми українці: честь і слава
незламним!

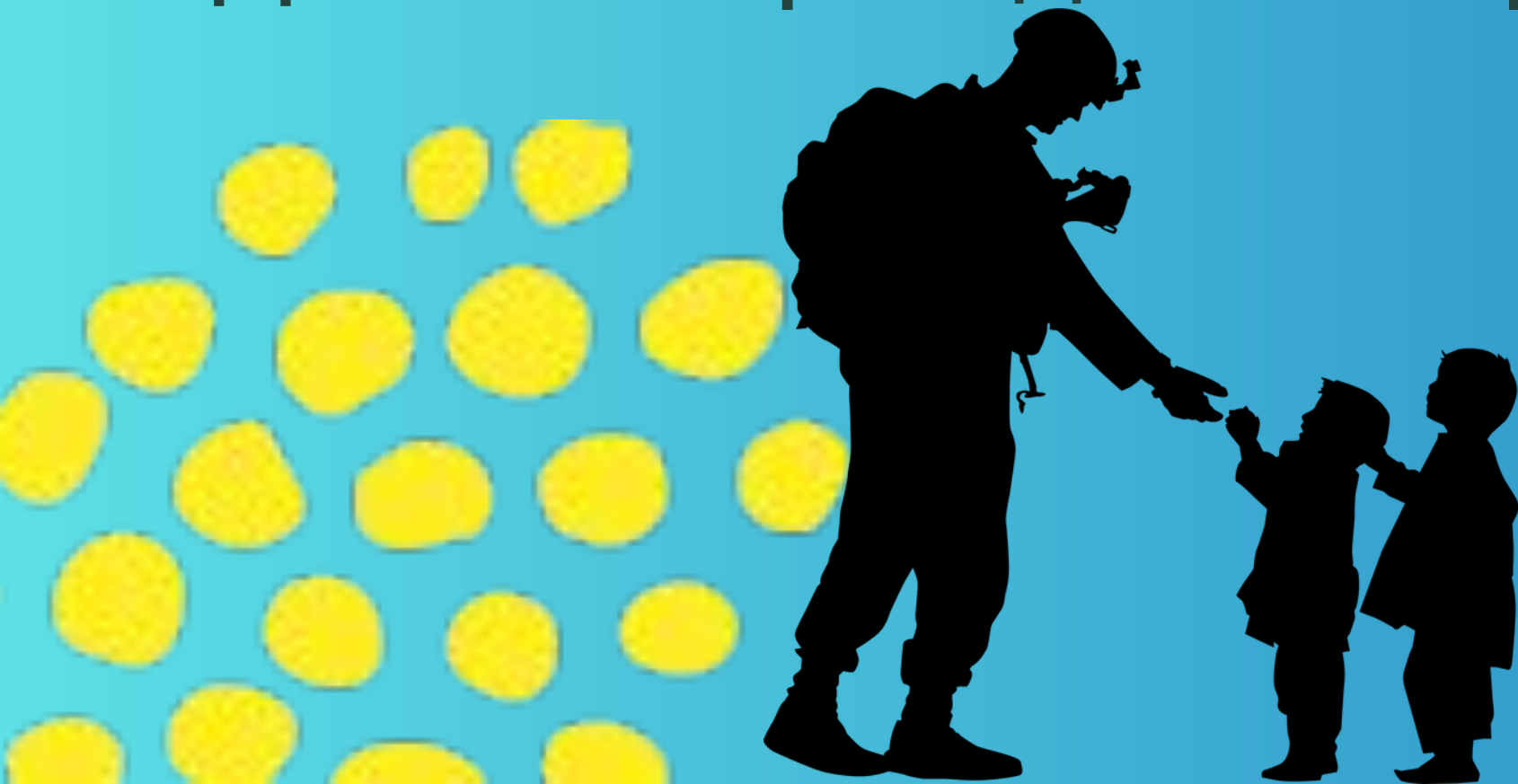


Україна вистояла завдяки героїзму. Це героїзм
Збройних сил України, Національної гвардії,
прикордонників, формувань територіальної оборони,
добровольчих формувань, які з перших хвилин ціною
власних життів стримували натиск ворога.



Весь світ зворушує героїзм українського народу, який протистоїть російським військам у ході широкомасштабної агресії рф проти України.

Давайте пригадаємо героїв нашого краю

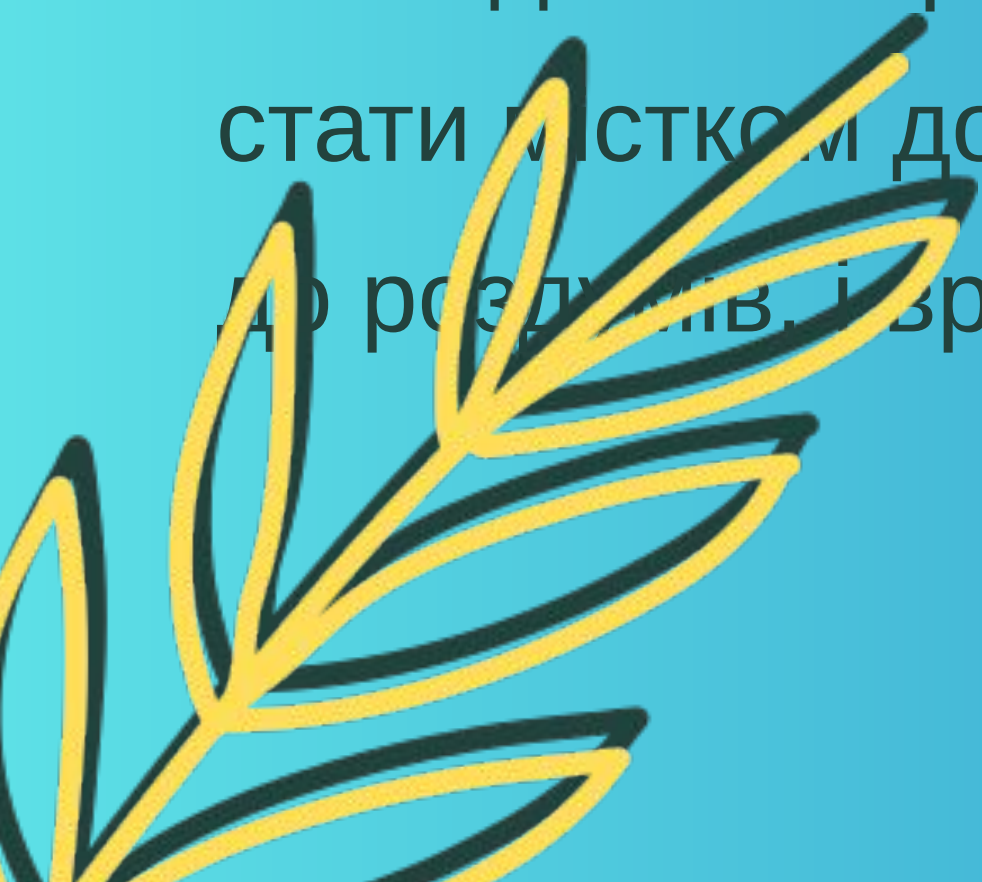


СИЛЬНІ

Складні часи роблять нас більш вразливими й самотніми. Стрес часто робить і дорослих, і дітей безпомічними, та саме зараз ми всі так потребуємо опори на внутрішню силу. Повернення собі сили.

Ми не завжди можемо сформулювати те, що нас турбує. І, на жаль, саме зараз не завжди можемо прийняти допомогу.

Сьогодні ми спробуємо практики з простими завданнями, які можуть стати містком до відчуття сили, розуміння своїх емоцій. Ми заохотимось до роздумів, і зрегулюємо емоції.




ВДИХ-ВИДИХ

ПРАКТИКА СТАБІЛІЗАЦІЇ

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, переходи до наступної картки.



ПОМРІЄМО?

Мрії – це «паливо» для нашого життя. Вони переносять нас із теперішнього в майбутнє та дають надію. Надія та мрії – один із ресурсів нашого воєнного часу, і важливо дозволити собі ними користуватись.





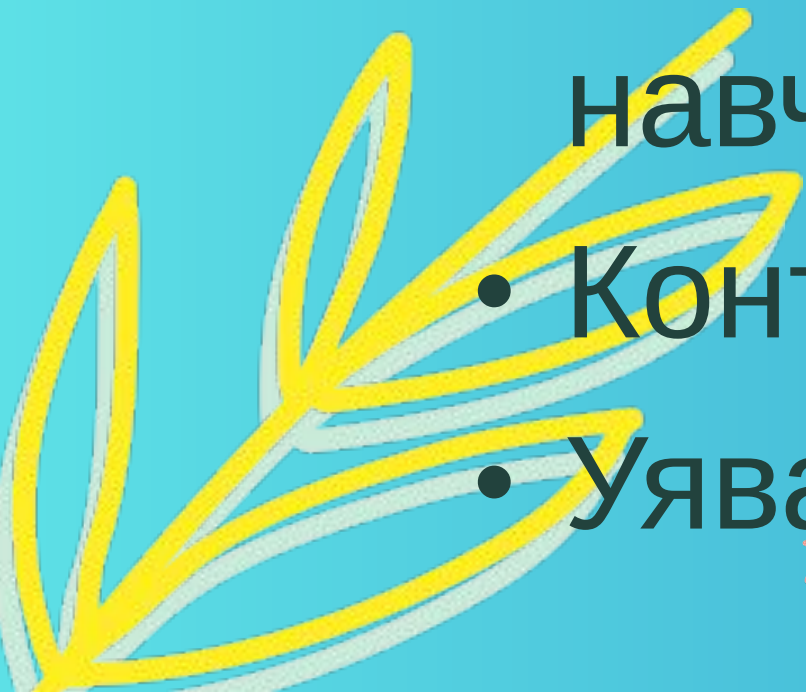
ЧОМУ ЗАРАЗ СКЛАДНО ДОЗВОЛИТИ СОБІ МРІЯТИ?

- ТОМУ ЩО Є РОЗЧАРУВАННЯ, ЩО МИНУЛІ МРІЇ НЕ ЗДІЙСНИЛИСЬ
- ТОМУ ЩО Є ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ. МРІЇ, РАДІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ МОЖУТЬ ПІДСИЛЮВАТИ ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ ТОГО, ЩО МИ ВИЖИЛИ.

- Тому що бажати тільки для себе – це може вважатись за егоїзм.

в кожній сфері є свої потреби:

- Тілесність (їжа, спорт, сон, вода, вітаміни, кисень);
- Реалізація (розвиток, для дитини – навчання);
- Контакти (близькість);
- Уява (сфера творчості, мрій, цінності)

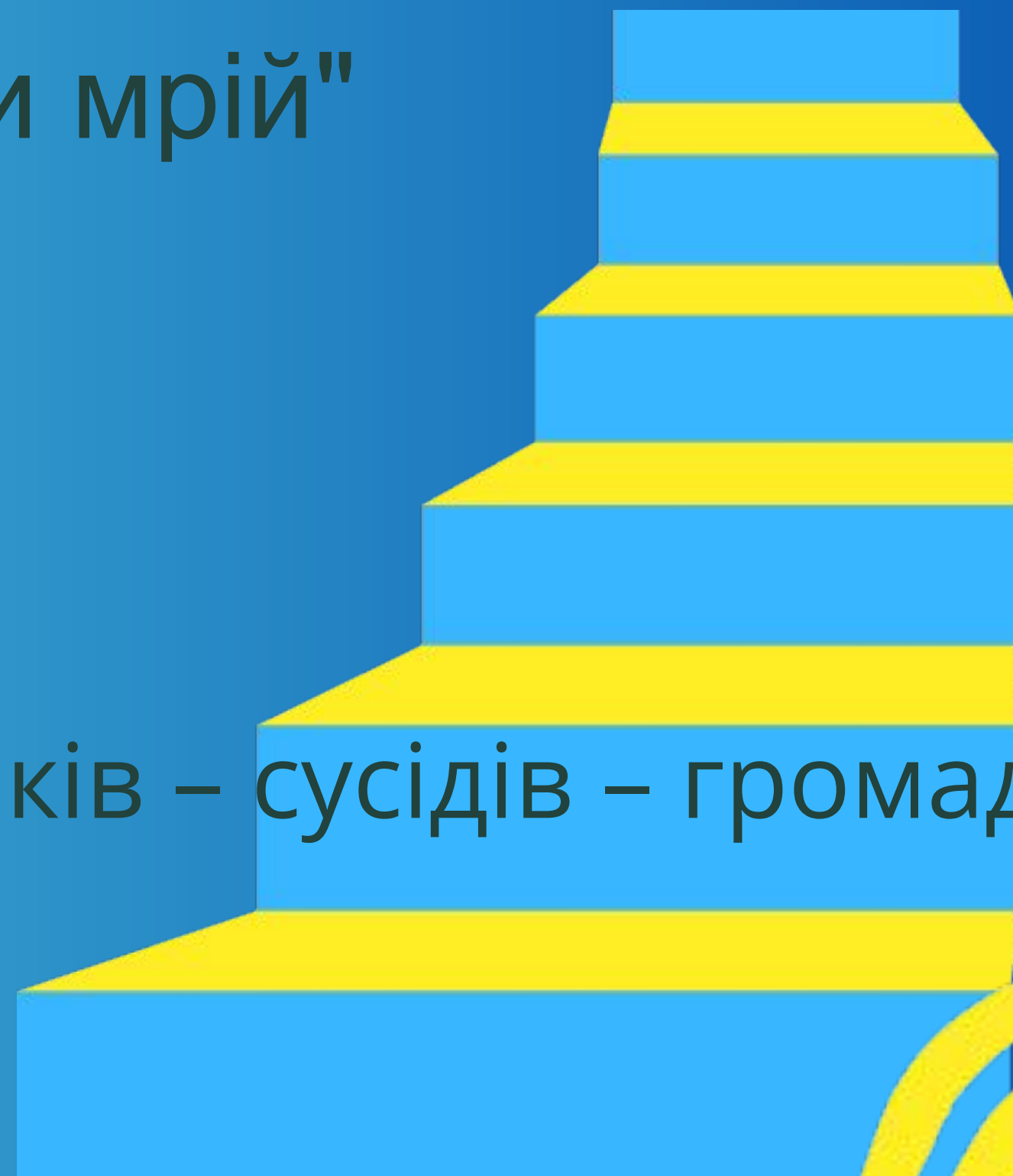


- **Тому що коли ми переживаємо травматичний досвід, у нас страждає сфера уяви.**
- **Тому що може здаватись, що мрії взагалі зараз недоречні, а мрія може бути тільки про Перемогу.**
- **Тому що може здаватись, що мрії - позбавляють нас відчуття контролю та відводять від реальності.**



"Сходи́нки мрій"

- Мрія для себе
- Мрія для найближчих
- Мрія для родини
- Мрія друзів – однокласників – сусідів – громади
- Мрія для міста
- Мрія для країни
- Мрія для світу



Кола підтримки

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого Ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки. У мирний час кола підтримки були такими:

Хто може
Тебе обійняти
в складні миті

Хто може
пояснити
незрозуміле

Хто може
допомогти
зробити те,
на що немає
сил чи вміння

Хто може
помовчати
поруч

Хто може
розсмішити

ЯКЕ ТИ ДЖЕРЕЛО СВІТЛА



Уяви, що Ти – джерело світла. Яке воно? Штучне чи природне, велике чи маленьке, кольорове чи однотонне, сяє чи мерехтить? Якби це джерело світла було у твоєму тілі, де б воно розташовувалося? У голові, животі, грудях чи, може, у всьому тілі? Якщо хочеш, поклади руку на це місце. Повільно вдихни та видихни. Уяви, що світло розтікається по всьому тілу. Ця вправа допомагає заспокоїтися, відчутти більше сили.





І вам слава, сині гори,
Кригою окуті.

І вам, лицарі великі,
Богом не забуті.

Борітеся — поборете,
Вам Бог помагає!

За вас правда, за вас слава





**Спокійного та успішного
навчального року!**