

Приєднайтесь  
до нас!

# СУПРОВІДНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ  
КНИГИ

ПОДОРОЖ МЕТЕЛИКА -  
РЕГУЛЯЦІЯ СТРЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ

КАТІ БОНЕТ



Шановні прийомні / доглядаючі / бонусні / батьки, бабусі, дідусі, педагоги, вчителі, няні, тітоньки, дядечки, друзі молодих людей та людей похилого віку!

Я рада, що ви купили (або отримали в подарунок) цю практичну книгу. Незалежно від того, чи використовуєте Ви її як педагог, вчитель, батько чи бабуся або дідусь: вона, безумовно, принесе Вам багато задоволення і дасть як Вашого дитини / діти, так і Вам інструмент (SOS вправи) з яким Ви і Ваша дитина може краще регулювати і заспокоїти себе в стресові часи.

Перш ніж читати історію, будь ласка, знайдіть хвилинку, щоб прочитати навчальний матеріал і подивитися. Тільки тоді Ви можете використовувати весь потенціал книги. Тому що це значно більше, ніж читання.

Кожен Стрес Викликає в більш-менш виражений виживання нашої стратегії: боротьба / захист, втеча Або навіть заціпеніння. S-O-S вправи підтримують нашу нервову систему в повноцінному режимі, спокійному стані.

Основою для практичних вправ є метод соматичного переживання (Somatic Experiencing®), розроблений доктором Пітером Левієм ндлям ндлянном длевіном. У Моїй Роботі S-O-S означає соматично-орієнтовану безпеку, оскільки мова нервової системи і безперервний пошук безпеки багато про нас.

S-O-S вправи були успішно протестовані в групах дорослих і дітей, а також індивідуальні в моїй практиці для травмотерапії, а також поодиночі клієнтами вдома.



Ви можете використовувати S-O-S вправи і застосовувати їх за наступними симптоми:

- паніка
- спалахи гніву
- (велике) горе
- (висока) нервозність
- (високий) стрес
- стрес як етап переляку
- тривога пред екзаменом
- внутрішнє неспокій
- хвилювання
- (повторні) проблеми зі сном
- відсутність концентрації
- внутрішня швидкість
- важке «заспокоєння»
- після (велосипедного) падіння
- дисоціація / внутрішня відсутність
- інерція загалом.



Ви або Ваша дитина можете використовувати S-O-S вправи щоразу, коли Вам це подобається. Ви можете прочитати історію вголос. Ви також можете робити S-O-S вправи просто так. Ви можете вибрати індивідуальні улюблені вправи і робити тільки ці. Ви можете змінити кожну вправу таким чином, щоб це було більш зрозуміло для Вас. Ви також можете пропустити індивідуальні вправи.

Незалежно від того, як Ви змінюєте вправи для себе, Ви і Ваша дитина отримуєте щось під рукою, як можна підтримувати себе, коли ви можете «закипить» внутрішньо.

Якщо робити S-O-S вправи регулярно, Ваша нервова система звикне до того, що вона може все легше переходити від напруженого стану до більш спокійного стану. Це як тренування послідовності рухів. Спочатку це може бути трохи нудно, але через деякий час Ви помітите ефект. Ваша нервова система може рухатися швидше і простіше від стресових ситуацій назад до стану спокою. Іноді може бути достатньо, побачити або подумати про книгу, щоб почати регуляторний процес.

Вправи не замінюють роботу професійних терапевтів і лікарів. Якщо Ви або Ваша дитина страждаєте від симптомів травми або симптоми існували протягом тривалого часу, будь ласка, проконсультуйтеся з відповідними фахівцями, з'ясуйте симптоми і зверніться за професійною підтримкою, якщо це необхідно.

За допомогою цього супровідного матеріалу ви отримаєте опис вправ, які дозволять вам прочитати і направити історію метелика з комплексними вправами для регуляції стресу. Онлайн-відео, яке також доступне, показує Вам можливий засіб прочитати історію вголос. Ви можете відчути тривалість перерв, які завжди індивідуально пристосовані до групи або окремої дитини. У відео ви також можете побачити вправи, описані тут в прямому ефірі. Іноді це простіше, ніж вивести їх з письмового опису.

Якщо вас цікавить більш глибокий зміст і нейробіологічний фон, рекомендую онлайн-відеокурс на тему «Вступ до S-O-S вправ для регуляції стресу та емоційної першої допомоги» (3 години) або детальний варіант «Навчання інструктору з S-O-S вправ для дітей» (11 годин), де я переходжу ще більш детально про застосування S-O-S вправ з дітьми. Там Ви отримаєте актуальну, вичерпну інформацію та пояснення функціонування вегетативної нервової системи та мозку для S-O-S вправ. Крім того, я більш детально обговорю можливі шляхи боротьби з агресією.

Вправи пронумеровані. Нумерація базується на принципі масштабу. Шкала коливається від 1 до 10. 1 = немає стресу взагалі та 10 = максимальний стрес. Оскільки ми починаємо з вправи, яка може бути використана при максимальному стресі, нумерація також починається з 10, а потім знижується назад до 1.

# S-0-S вправи в деталях



## 10 Обійми метелика

Покладіть праву руку на ліву руку і покладіть ліву руку на праву руку. Ваші передпліччя тепер перетинаються перед грудьми. Нехай метелик легко «б'ється» своїми «крилами» по черзі на руці, завжди чергуючи ліву-праву-праву - ... Дізнайтеся, з якою швидкістю та інтенсивністю Ви хочете виконати цю вправу. Зробіть близько 30-40 ударів метелика. Дайте Вашому тілу деякий час, щоб включити ефекти вправ. Для цього можна вільно переходити до наступного кроку (9 - Обійми себе).



## 9 Обійми себе

Ви залишаєтеся в позі обійми метелика і кладете одну з ваших рук у пахву. Так, наприклад, права рука в лівій пахвовій зоні. Інша рука залишається на руці. Так, що Ви залишаєтеся до тих пір, поки це приємно для вас. «Обійми метелика» і «Обійми себе» можна повторити кілька разів, якщо Ви відчуваєте, що Ви все ще занадто неспокійні, щоб виконувати наступну вправу.



## **8 Порахуйте всі красиві речі навколо вас**

Проскануйте кімнату / місце зліва направо (або справа наліво) і порахуйте всі красиві речі. Ви можете робити цю вправу до тих пір, поки Вам буде комфортно. Замість красивих речей, Ви можете вибрати для підрахунку речі будь-якого кольору, круглі речі, вертикальні лінії, ноги (наприклад, в метро) або що завгодно. Рахуйте рідною мовою або тією мовою, яка вам зараз найпростіша. Перш ніж перейти до наступного кроку, зробіть невелику перерву.

## **7 Вибухайте до тих пір, поки Ви можете. Незалежно від того, яким чином.**

Можна (уявіть) видувати повітряну кулю, можна дути мильні бульбашки, можна надути щоки і дати накопиченому повітрю повільно вирватися через злегка стиснуті губи, можна голосно і сильно дути. Ви також можете поєднувати це зі звуками. Деякі «шиплять» різкі "С" через зуби, деякі звучать А, деякі Вуууууу. Дізнайтеся, як би Ви хотіли це зробити. Перш ніж перейти до наступного кроку, зробіть невелику перерву.





## б «Замісити» вуха як тісто (мокрими пальцями)

Якщо Ви втомилися і хочете на чомусь сконцентруватися, то зробіть цю вправу сухими пальцями. Якщо Ви відчуваєте себе досить стрімким, то заздалегідь зробіть пальці трохи мокрими. Якщо Ви робите вправу перед сном, можливо, пропустіть її взагалі. Але спробуйте. Ви помітите, в якій формі це впливає на вас. Почніть з мочки вуха і «замісіть» її як тісто, як це зручно для Вас, а потім йдіть все далі і далі вгору. Можна обмежити заміс до краю вух, але можна і замісити всю вушну раковину. Однак деяким людям ця вправа зовсім не подобається, тому або змініть її, або пропустіть. Перш ніж перейти до наступного кроку, зробіть невелику перерву.



## 5а Мудра: Зосереджений метелик

складіть руки, схрестивши всі пальці разом. Потім розтягніть вказівні пальці так, щоб вони вказували вперед разом, як стрілка. Тепер змініть великі пальці туди-сюди, так що іноді один, іноді інший вгору. Робіть це близько 10 разів або до тих пір, поки це буде добре для вас. Потім зробіть невелику перерву пальцями, а потім повторіть вправу два-три рази або до тих пір, поки ви хотіли б це зробити. Перш ніж перейти до наступного кроку, зробіть невелику перерву.

## 5b Мудра: Кермо велосипеда

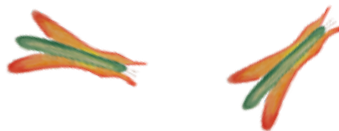
Місце обох рук на колінах з долонями вниз. Розташуйте їх так близько один до одного, щоб обидва великі пальці торкнулися.

Однією рукою візьміть інший великий палець (як ніби Ви кладете руку на кермо велосипеда). Розтягніть вказівний палець, який вже є на кермі велосипеда. Візьміть його рукою, якої ще немає на кермі велосипеда (яка також хоче покататися на велосипеді). Ви також можете поміняти місцями сторінки, зробити це так, як це зручно для Вас.

Тепер, коли Ви вдихаєте, тримайте пальці схрещеними однією рукою. Коли Ви починаєте видихати, Ви відпускаєте його і натискаєте вказівний палець. Ритм вправи продиктований Вашим диханням. Ви можете продовжувати дихати природним шляхом. Вам не потрібно свідомо змінювати дихання. Але це дозволяється змінювати, якщо це відбувається самостійно.

Якщо Ви помітили, що це занадто напружено або занадто складно, налаштувати свої рухи під ритм дихання, повторіть зосередженого метелика ще кілька разів. Якщо Ви повернетесь до цієї вправи, це, ймовірно, буде простіше. В іншому випадку Ви можете пропустити їх.

Повторюйте це приблизно на 5-10 вдихів або до тих пір, поки це зручно для Вас. Потім зробіть перерву приблизно на 3-5 вдихів і повторюйте цю вправу так часто, як Вам зручно. Перш ніж перейти до наступного кроку, зробіть невелику перерву.





#### **4 Рука на лобі і грудної клітини - Що Ви сприймаєте? Рука на грудної клітини й животі - що Ви сприймаєте?**



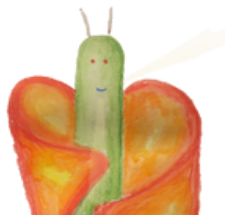
Покладіть одну руку на лоб, а іншу на груди. Що, на Вашу думку, відбувається між Вашими руками?

Деякі сприймають своє серцебиття або дихання, деякі швидкість або хаос в голові. Інші сприймають тепло тіла, інші взагалі нічого не сприймають. Це все нормально. Це більше про процес слухання, ніж про те, що сприймається.

Потім нехай рука від чола також блукає до живота. Знову ж таки, Ви спостерігаєте за тим, що Ви сприймаєте між руками. Тут іноді може бути, що шлунково-кишкова область повідомляє бурчанням, бульканням або метеоризмом. Це хороший знак. Від цієї вправи не потрібно робити додаткову перерву між окремими вправами. Це більше схоже на плавний перехід від однієї вправи до іншої.

#### **3 Залиште руки на грудях і животі і спостерігайте за диханням**

Залиште руки на грудях і животі і спостерігайте, як Ваше дихання входить і виходить з Вашого тіла. Робіть це до тих пір, поки це комфортно для вас.





## **2 Спостерігайте відчуття тіла - чи змінюється воно?**

Чи є відчуття тіла, яке відчувається добре прямо зараз? Ви можете покласти руку або обидві руки в цьому місці і просто спостерігати за відчуттям тіла. Можна спробувати описати відчуття докладніше. Може бути, воно має колір, форму, консистенцію, структуру поверхні, температуру. Поки Ви спостерігаєте за відчуттям тіла, відчуття залишається незмінним або воно змінюється? Не намагайтеся змінити його свідомо. Спостерігайте за тим, що відбувається саме по собі.

## **1 Уявіть собі один з ваших ресурсів. Що Ви сприймаєте?**

Уявіть собі істоту, яка підтримує Вас у цей момент. Це може бути людина, тварина, фантазія або міфічна/божественна істота, дерево, світло, енергія, ковдра, ... все, що добре для Вас прямо зараз. Відчуйте, як воно, коли це з Вами. Як Ви сприймаєте присутність підтримки?



## Автор та ілюстратор...



... є гештальт-травматолог (Somatic Experiencing®) і математик Каті Бонет. Вона працює з сім'ями з травмованими дітьми, а також їх вчителями, вихователями та родичами у своїй клініці в Берліні.

Вона є засновницею та директором кола помічників освітнього центру *helpers circle*. Там вона «занурюється» в глибини нервової системи з сім'ями з травмованими дітьми, а також їхніми вчителями, вихователями та членами родин через виїзні та онлайн-семінари, подальше навчання, регулярні групові вправи та свій подкаст «Зростання з травмою – соматичний супровід дітей», щоб вони могли спокійно прийняти свою (прийомну) дитину з необхідними знаннями.

Знання створюють орієнтацію, а орієнтація створює безпеку. Це те, що нам терміново потрібно в супроводі травмованих дітей: дорослі, які не бояться пірнати в глибини. S-O-S вправи для емоційної першої допомоги та регуляції стресу були випробувані та перевірені протягом тривалого часу. S-O-S означає соматично-орієнтовану безпеку, тому що це те, до чого ми всі прагнемо в усі часи. Більш детальну інформацію можна знайти в розділі *helperscircle.de*.



HELPERS CIRCLE  
MIT TRAUMA WACHSEN

HELPERS CIRCLE  
KATI BOHET  
SAMARITERSTR. 35  
10247 BERLIN

HELPERSCIRCLE.DE  
INFO@HELPERSCIRCLE.DE

ДРУК СУПРОВІДНОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ Є  
ПОЖЕРТВУВАННЯМ ДРУКАРЕНЬ FURTWÄNGLER. МИ ДУЖЕ  
ВДЯЧНІ ВАМ ЗА ЦЮ ЩЕДРУ ПІДТРИМКУ.

DER DRUCK DES PÄDAGOGISCHEN BEGLEITMATERIAL IST  
EINE SPENDE VON DER DRUCKEREI FURTWÄNGLER. WIR  
BEDANKEN UNS SEHR HERZLICH FÜR DIESE GROSSZÜGE  
UNTERSTÜTZUNG.

WWW.DRUCKEREI-FURTWAENGLER.DE