



Finn Church Aid

DOCCU
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ



**EDUCATION
CANNOT
WAIT**

Психологічна рукавичка



**МЕТОДИЧНІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ**

для психологів,
педагогів та батьків

ПСИХОЛОГІЧНА РУКАВИЧКА

Методичні рекомендації
для психологів, педагогів та батьків
щодо використання вправ
для розвитку психологічного добробуту дітей



Київ – 2025

УДК 159.922.7:37.015.3

Рекомендовано до поширення та використання в освітньому процесі рішенням вченої ради Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського (протокол № 7 від «28» жовтня 2025 р.)

Рецензенти: **Гребенюк Т.** – канд. психол. н., доцентка, завідувачка кафедри технологій освіти та реабілітації осіб з порушеннями зору, Український державний університет імені Михайла Драгоманова;
Шашкова Г. – психологиня ПЗ «Іжачкова школа», членкиня ГО «Асоціація дівчих психологів України».

Авторка-укладачка: **Костенко Т.**

Психологічна рукавичка : методичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо використання вправ для розвитку психологічного добробуту дітей / Т. Костенко. – Київ : ГО «ДОККУ», 2025. – 120 с.

ISBN 978-966-137-181-0

«Психологічна рукавичка» – це збірка зі 100 вправ, які базуються на роботі з руками та тілесними практиками. Основою концепції є ідея, відповідно до якої рука – це місток між емоціями та дією. А дотик, жест, рух або творча дія здатні не лише знижувати напругу, а й формувати відчуття безпеки, підтримки, взаємозв'язку.

У посібнику зібрано вправи, що поєднують арттерапевтичні техніки (малювання, ліплення, аплікація), ігрові підходи, тілесноорієнтовану терапію, дихальні вправи, елементи позитивної психології (подяка, сила, ресурсність).

Відповідальні за випуск: **Полторак В., Молчанова Ю., Сидоренко Н.**

Ілюстрації: **Буянова А.**

Дизайн та верстка: **Резнік Н.**

Цей матеріал розроблено ГО «ДОККУ» у межах проекту Багаторічна програма стійкості (MYRP) у консорціумі на чолі з фінською міжнародною неурядовою організацією Finn Church Aid (FCA) за фінансової підтримки Education Cannot Wait (ECW).

Виражені погляди та думки жодним чином не відображають офіційну позицію Finn Church Aid (FCA) та Education Cannot Wait (ECW) і є виключною відповідальністю ГО «ДОККУ».



ISBN 978-966-137-181-0

УДК 159.922.7:37.015.3

© FCA, 2025

© ГО «ДОККУ», 2025



ЗМІСТ

стор.

4

Актуальність сьогодення 

6

Науково-практичні основи 


7

Мета використання вправ 

9

Як організувати виконання вправ? 


10

Унікальність «рукавички» 

11

Психологічні руханки і вправи 

112

Конспект орієнтовних занять з використанням вправ 

1 АКТУАЛЬНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ

У сучасному світі діти все частіше стикаються з підвищеними психоемоційними навантаженнями: стрес, тривожність, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього, кризи в сім'ї або суспільстві. Ці чинники негативно впливають на емоційний стан дитини, її здатність до навчання, спілкування, адаптації в колективі.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли мільйони дітей зростають у середовищі невизначеності, втрат, розлуки з близькими, постійної тривоги через сигнали повітряної тривоги, евакуації або переселення. Багато з них пережили травматичний досвід: втрату дому, школи, друзів або навіть членів родини. Психіка дитини в таких умовах особливо вразлива.

У цих складних умовах психологічна підтримка набуває статусу життєво необхідної. Водночас надмірне ускладнення методів або їх формалізація можуть зменшити їхню ефективність. Саме тому виникає потреба у простих, доступних, але водночас ефективних інструментах для щоденної психологічної підтримки дитини. **Такими інструментами можуть стати вправи, засновані на роботі з руками, які поєднують у собі тілесно-орієнтований, творчий і емоційний компоненти.**

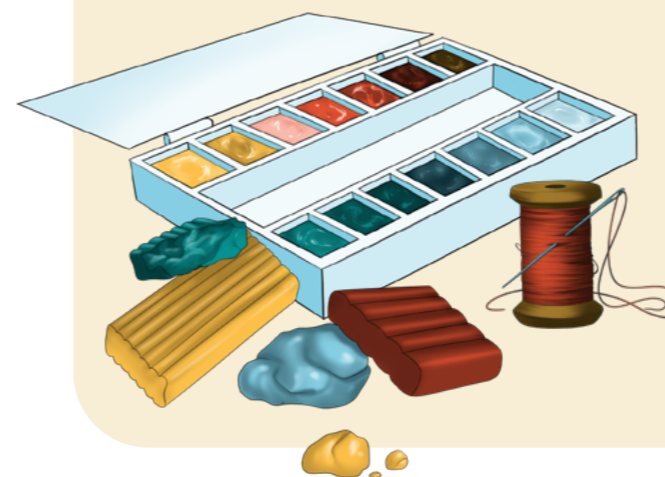
ВОНИ НЕ ЛИШЕ ЗНИЖУЮТЬ НАПРУГУ, А Й ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ:



- відновити відчуття контролю над собою та ситуацією;
- проявити внутрішній ресурс у безпечному форматі;
- виразити емоції, які важко проговорити;
- відчути підтримку дорослого поруч — психолога, вчителя, чи батька/матері;
- віднайти відчуття стабільності та зв'язку з реальністю навіть у нестабільному світі.

Психологічна підтримка не завжди виглядає як складна робота — іноді вона починається з долоні, аркуша паперу, кольору та довірливої присутності поруч.

Наша **«Психологічна рукавичка»** — це збірка з 100 вправ, які базуються на роботі з руками та тілесними практиками. В основі концепції лежить ідея, що рука — це міст між емоціями та дією, а дотик, жест, рух або творча дія здатні не лише знижувати напругу, але й формувати відчуття безпеки, підтримки, взаємозв'язку.



У ПОСІБНИКУ ЗІБРАНО ВПРАВИ, ЩО ПОЄДНУЮТЬ:

- арттерапевтичні техніки (малювання, ліплення, аплікація),
- ігрові підходи,
- тілесноорієнтовану терапію,
- дихальні вправи,
- елементи позитивної психології (подяка, сила, ресурсність).

ЧОМУ САМЕ «РУКАВИЧКА»?

Образ рукавички символізує тепло, захист і турботу. У роботі з дітьми це поняття може викликати асоціації з безпекою, підтримкою та відчуттям присутності дорослого. У цьому образі — глибока метафора того, як психологічна підтримка «огортає» дитину м'яко і бережно, створюючи умови для емоційного відновлення.

2 НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ

ПОСІБНИК СТВОРЕНО З УРАХУВАННЯМ ПОЛОЖЕНЬ:

Теорії емоційного інтелекту

(D. Goleman, P. Salovey) — вправи сприяють формуванню навичок розпізнавання та вираження емоцій.



Теорії резильєнтності

(A. Masten, B. Cyrulnik) — через образи сили, опори, стабільності формується здатність дитини адаптуватися до труднощів.



Арттерапії

(E. Kramer, J. Rubin) — творча діяльність допомагає трансформувати внутрішній досвід у безпечний спосіб.



Тілесноорієнтованих практик

(A. Lowen, P. Levine) — робота з тілом як ресурсом саморегуляції.



Гуманістичної психології

(C. Rogers, V. Frankl) — дитину сприймають як особистість із власним унікальним внутрішнім світом, що гідна поваги, підтримки та діалогу.



3 МЕТА ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ



ВПРАВИ, ОРІЄНТОВАНІ НА РОБОТУ РУКАМИ, СПРЯМОВАНІ НА:

- підвищення рівня емоційного добробуту;
- розвиток навичок саморегуляції;
- формування резильєнтності — здатності долати труднощі;
- роботу з тривожністю, страхами та психоемоційною напругою;
- поглиблення взаєморозуміння між дитиною та дорослим;
- стимулювання творчого мислення та уяви.

ДЛЯ ЧОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦІ ВПРАВИ?

Для психологів:

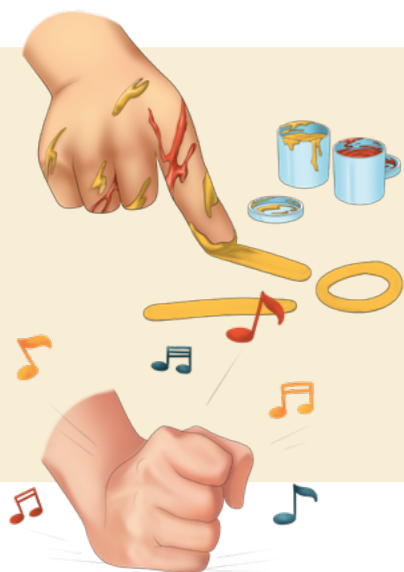
- як частину психологічних консультацій або терапевтичних сесій;
- для роботи з групами дітей, які переживають стрес чи травматичні події;
- для підтримки дітей з особливими освітніми потребами.

Для педагогів:

- для зниження рівня тривожності перед контрольними чи іншими важливими подіями;
- як частину уроків чи позакласних заходів для створення позитивного емоційного фону;
- для стимуляції креативного мислення та згуртування класу.

Для батьків:

- як спосіб спільного проведення часу, що підтримує емоційний контакт з дитиною;
- для допомоги дитині в складних ситуаціях, зокрема при тривожності чи страхах;
- для створення спокійного та комфортного середовища вдома;
- користь для психологічного добробуту дітей;
- для зниження тривожності та страхів.



ВПРАВИ, ЯКІ ОХОПЛЮЮТЬ МАЛЮВАННЯ, ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ ЧИ РЕЛАКСАЦІЮ, ДОПОМАГАЮТЬ ДИТИНІ ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ.

Наприклад, вправа «Дихання пальцями» дає змогу дитині сконцентруватися на власному диханні та заспокійливих ритмах.



РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Використання вправ, на зразок «Пальчики радості» чи «Долоня подяки», сприяє формуванню навичок усвідомлення та вираження емоцій, що важливо для загального емоційного добробуту.

РОЗВИТОК НАВИЧОК КОМУНІКАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Групові вправи, такі як «Коло долонь» чи «Командна п'ятірка», стимулюють вміння працювати в команді, встановлювати довірчі стосунки та підтримувати інших.

РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ

Вправи на малювання, створення образів чи придумування історій сприяють розвитку фантазії, що допомагає дитині не лише в навчальному процесі, а й у розв'язанні повсякденних завдань.

ПОСИЛЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

Вправи, які містять символічні дії («Кулак сили», «Моя захисна долоня»), допомагають дитині відчути власну силу, можливість долати труднощі.

4 ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ?

Для психологів:

- починати заняття з релаксаційних технік, щоб створити сприятливу атмосферу;
- поступово ускладнювати завдання, враховуючи можливість дитини.

Для педагогів:

- використовувати вправи як частину уроку або після заняття, коли діти втомлені;
- забезпечувати комфортне середовище: обговорення результатів вправ має підтримувати.

Для батьків:

- робити вправи разом з дитиною, підтримуючи позитивний контакт;
- уникати критики: результат вправи не важливий, важливий процес.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З АДАПТАЦІЇ ВПРАВ

Для дітей молодшого віку: спрощувати їх, додавати елементи гри.

Для дітей з інвалідністю: враховувати їх індивідуальні потреби, надавати більше часу для виконання.

Для старших дітей: додавати елементи саморефлексії («Як ти почувався, виконуючи вправу?»).

ПРИКЛАДИ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ:

- «Що тобі сподобалося в цій вправі?»
- «Як ти себе відчуваєш зараз?»
- «Що ти хотів би спробувати ще раз?»

5 УНІКАЛЬНІСТЬ «РУКАВИЧКИ»

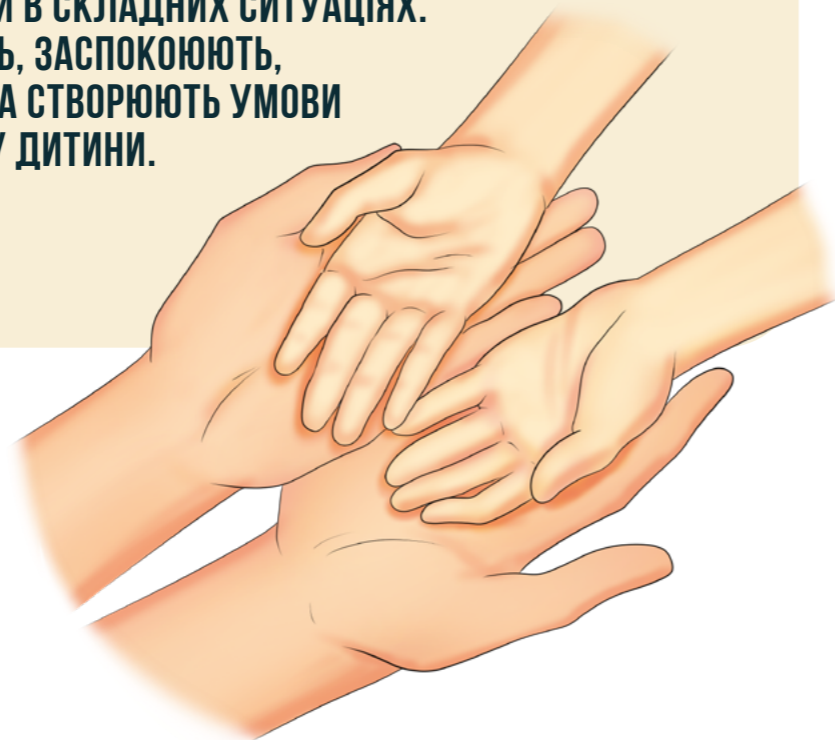
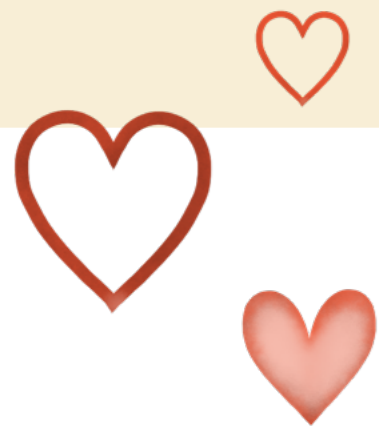
Доступність: не потребує спеціального обладнання чи складних інструкцій. Вправи можна проводити будь-де — в кабінеті, класі чи вдома.

Гнучкість: кожну вправу легко адаптувати під вік, можливість, психологічний стан дитини.

Системність: вправи згруповані за цілями, що дає змогу фахівцю або батькові легко обрати потрібну відповідно до ситуації.

Універсальність: ефективні для дітей різного віку, зокрема з ООП, дітей, які пережили втрати.

ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА РОБОТУ З РУКАМИ, Є ЕФЕКТИВНИМ І ПРОСТИМ ІНСТРУМЕНТОМ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ТА ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ. ВОНИ СТИМУЛЮЮТЬ ТВОРЧІСТЬ, ЗАСПОКОЮЮТЬ, ПОЛІПШУЮТЬ КОМУНІКАЦІЮ ТА СТВОРЮЮТЬ УМОВИ ДЛЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.

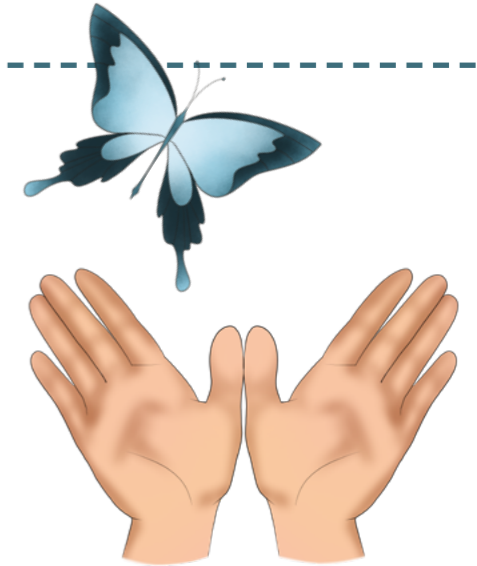


6 ПСИХОЛОГІЧНІ РУХАНКИ



«ДОЛОНЬКИ-ВЕСЕЛОНЬКИ»

Плескаємо в долоньки —
Рано встали дзвіночки!
Раз — плеснули у праву,
Два — у ліву, як по лаві!
Три — долоньки разом стали,
Як метелики літали!



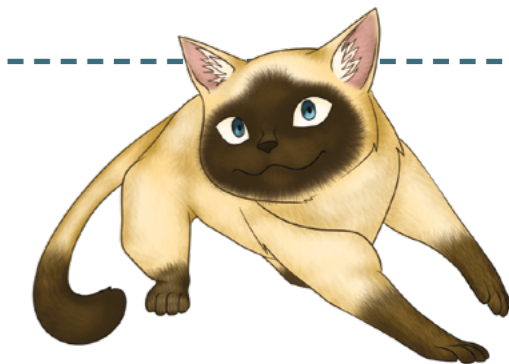
«РУЧКИ-ЛІХТАРИКИ»

Підняли ми ручки вгору —
Сяє неба синь прозора!
А тепер — ліхтарики!
(Швидко махаємо пальцями)
Засвітились зіроньки!



«КІШКА Й МИШКА»

Одна рука — то кішка,
А інша — то мишка.
Мишка — швидко побігла,
Кішка — лапку простягла.
Раз — піймала! Два — втекла!
(Змінюємо ролі, посміхаючись!)



«ХВИЛЯСТІ РУЧЕНЯТА»

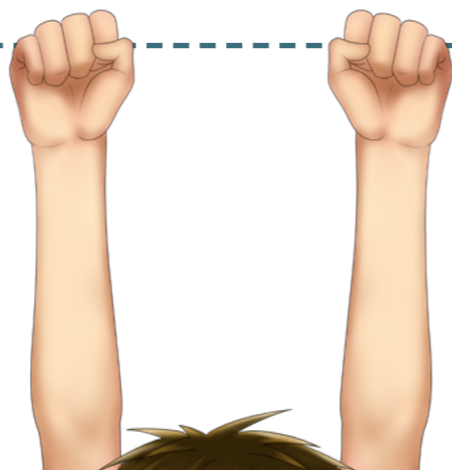
Ручки — наче хвильки,
Танцюють без зупинки!
Вгору хвиля — вниз тече,
Кругом тулуба плете.

(Рухи руками наче вода — плавні, імітують хвилі.)



«РУКИ — СИЛАЧІ!»

Показали кулачки —
Ми з тобою силачі!
Раз — підняли до плечей,
Два — вперед для всіх людей,
Три — до неба полетіли,
Ось які у нас тут сили!



«МЕТЕЛИКИ НА ПАЛЬЦЯХ»

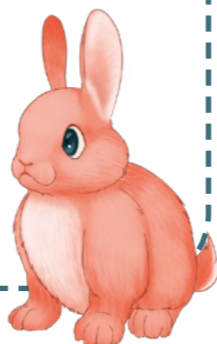
Пальчики злітають вгору,
Наче метелики з двору.
Раз — розкрились, два — злетіли,
Три — на носик твій присіли!

(Пальцями «літаємо», м'яко торкаємось до носа.)



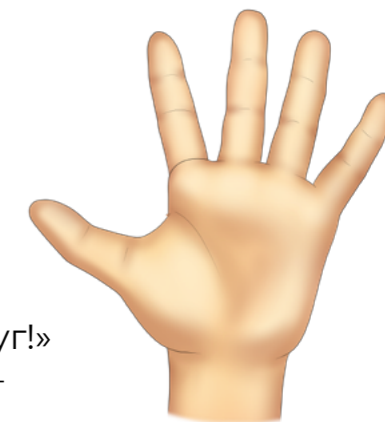
«ЗАЙЧИК СКАЧЕ»

Ручки — вушка, пальці — лапки,
Зайчик скаче без зупинки.
Плеснув — присів, підстрибнув трішки —
І в долоньки: «Тук-тук!» — мишки!



«ПАЛЬЧИКОВА ПРИГОДА»

Всі п'ять пальчиків стали поруч,
Кожен щось хоче нам розказати.
Великий каже: «Я — головний!»
Вказівний — «Покажу тобі шлях!»
Середній — «Я найвищий тут!»
Підмізничний — «А я невибагливий друг!»
Мізинець — «Я малюк, але сміливий —
Разом ми — кулак справедливий!»



«РУЧКИ ПО КОЛУ»

Крутим ручки, наче млин,
Один коло, другий — спин.
Раз — вперед, а два — назад,
Вправні ми — нема де правди діти!



«ГРАЙ, ДОЛОНЬКО!»

Тук-тук-тук, долонька грає,
Звуки з пальців розсипає.
Раз — по столу, два — по ручці,
Три — по носу та щічці!



ВПРАВА «СТРАХ У МОЇЙ ДОЛОНІ»

МЕТА: візуалізувати страх та «взяти його в руки» – символічно керувати ним. Творчо трансформувати емоцію в щось безпечне й позитивне. Активізувати сенсорне заземлення, моторну увагу, уяву й гумор.

ВІК: діти від 5 до 12 років (можна адаптувати до підлітків).

МАТЕРІАЛИ:

- аркуш паперу (А4 або більший);
- олівець / чорний маркер;
- кольорові олівці, фломастери, фарби, наліпки;
- блискітки, кольоровий папір, клей (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **1. Контакт із тілом:**
«Поклади руку на аркуш паперу. Це твоя рука сили – вона може тебе підтримати й навіть допомогти впоратися зі страхом.»

Дитина обводить свою руку на аркуші.

2. Малювання страху:

«Усередині контуру своєї руки намалюй той страх, який зараз турбує тебе. Це може бути будь-що – щось, що лякає, засмучує або непокоїть. Намалюй, як уявляєш свій страх – можливо, це чудовисько, тінь або навіть символ.»

Важливо підтримати: «Немає неправильного малюнка. Малюй як хочеш – страх уже всередині контуру твоєї руки, а отже — під твоїм контролем.»

3. Творче перетворення:

«Тепер подивися на свій страх. Чи можна зробити його кумедним, милим або дивним? Намалюй йому бантик, шапку, смішні вуса або додай кольори. Можеш навіть уявити, що він хоче дружити з тобою.»

Це ключовий етап – перетворення емоції через гру й уяву.

4. Діалог / завершення:

- Як би ти назвав(-ла) свого нового персонажа?
- Що він тобі каже зараз?
- Чи ти все ще його боїшся?
- Що твоя рука може зробити, коли страх з'являється знову?

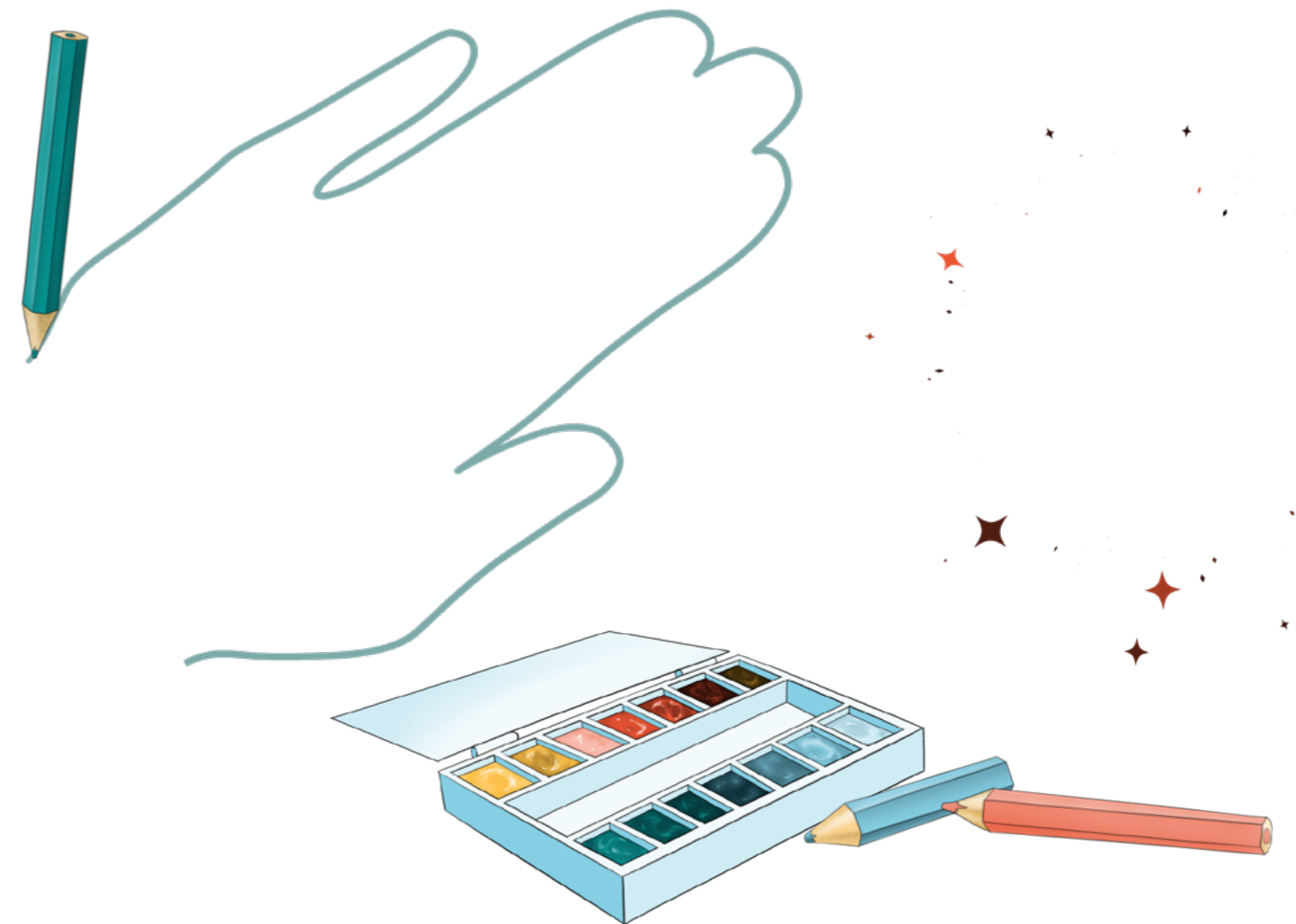
ОНЛАЙН-ФОРМАТ:

- Учасники малюють вдома, потім можуть показати в камеру або надіслати фото.
- Можна створити спільний колаж у [Canva](#) або [Padlet](#) із «руками, які приборкали страх».

ВАРІАНТИ:

- Додати напис у контурі кожного пальчика: «Я сміливий/а», «Я можу», «Я не один/одна», «Я дихаю», «Я вірю».
- Зробити з цієї «руки» амулет – вирізати й почепити вдома.
- Для старших – намалювати «руку ресурсу» поряд – і порівняти: що змінилось у відчуттях?

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ: Фізичне обведення руки активізує зв'язок тіло-свідомість і дає дитині «рамку» безпеки. Коли страх поміщається в обмежену форму, а ще й перетворюється – він втрачає свою силу. Це один із найпростіших способів дати дітям внутрішнє відчуття «я впораюсь».



ВПРАВА «ЕМОЦІЙНЕ НЕБО В МОЇЙ ДОЛОНІ»

- МЕТА:**
- усвідомлення й вербалізація власного психоемоційного стану через метафору погоди;
 - робота з тілом через обведення руки (заземлення, стабілізація);
 - поліпшення емоційної грамотності та саморефлексії.

ВІК: діти від 6 років, підлітки, дорослі.

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуш А4;
 - олівець або ручка;
 - кольорові олівці / фломастери / фарби.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: 1. Обведення руки:

«Поклади руку на аркуш — і обведи її. Це твоє небо. Небо буває дуже різним — сонячним, грозовим, вітряним або ясним. Так само й наш настрій щодня змінюється.»

2. Заповнення контуру долоні — метеопрогноз:

«Усередині контуру долоні — намалюй, яка зараз у тебе «погода».

Це може бути:

- сонце — якщо тепло й спокійно;
- дощ — якщо сумно;
- вітер — якщо багато думок і тривоги;
- хмари — якщо трохи невпевнено;
- веселка — якщо після важкого щось хороше;
- сніг — якщо хочеться тиші;

або будь-які інші образи, які відповідають твоєму внутрішньому стану.»

- Як змінилася твоя погода після цієї вправи?



3. Пальчики — зміни емоційного стану:

«У контурі кожного пальчика намалюй те, що допомагає тобі пережити цей стан або поліпшити його.

Наприклад, у контурі:

- великого пальця — подих;
- вказівного — підтримка друзів;
- середнього — музика;
- підмізинного — відпочинок;
- мізинця — смішні відео.»

«Можеш підписати ці пальчики як свої ресурси.»

4. Завершення:

- Якою є твоя емоційна погода зараз?
- Що ти можеш зробити, щоб з'явилося сонечко або веселка?

ОНЛАЙН-ФОРМАТ: Кожен учасник виконує вправу вдома й показує свою «руку-небо» в камеру. Або надсилає фото / скан в спільний Padlet / Canva-дошку — так створюють групове емоційне небо.



ВПРАВА «КУЛЯ ТРИВОГ У ДОЛОНІ»

- МЕТА:**
- усвідомлення та вивільнення тривожних думок через тілесний та символічний акт;
 - відчуття контролю над емоціями;
 - розвиток навичок саморегуляції через дію.

ВІК: діти від 5 років, підлітки, дорослі.

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуш паперу (можна кольоровий);
 - ручка або олівець;
 - долоня.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ:

1. Обведення руки:
«Поклади свою руку на аркуш. Обведи її олівцем. Це — твоя рука сили. Саме вона допоможе тобі сьогодні позбутися тривоги.»

2. Запис тривоги:
«Усередині обведеної руки напиши або намалюй свої тривоги. Це можуть бути слова, символи або навіть просто каракулі — будь-що, що уособлює те, що тебе тривожить.»

3. Символічна дія: створення кулі тривоги:
«Тепер візьми цей аркуш і стисни його обома руками, перетвори на кулю. Це вже не просто аркуш — це твоя куля тривоги. Вона в тебе в руках. Ти її бачиш. Ти її контролюєш.»

4. Завершення:
Тепер ти можеш:

- кинути її якнайдалі — з вигуком «Мені більше це не потрібно!»;
- розірвати її на шматочки — і сказати: «Я сильніший за свої тривоги!»;
- покласти в «коробку для тривоги» — з думкою: «Я відпускаю це на деякий час»;

або перетворити кулю на щось інше — розгорнути й створити з неї щось смішне, абсурдне, позитивне (наприклад, зробити з неї «смішне обличчя тривоги»)

- ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:**
- Що ти відчував(-ла), коли тримав(-ла) кулю тривоги у руці?
 - Що змінилося після того, як ти її позбувся(-лась)?
 - Як ще можна позбуватися тривоги у житті?

ОНЛАЙН-ФОРМАТ: Учасники виконують усе в реальному часі вдома, демонструють свої «кулі тривоги» в камеру. Можна запропонувати на завершення показати фото перетвореної кулі або зробити коротке голосове повідомлення «Що я відпустив(-ла) сьогодні?».



ВПРАВА «РУКИ-СОНЕЧКА»

МЕТА: зниження тривожності, формування позитивного емоційного стану, розвиток відчуття радості та підтримки. Вправа допомагає дитині відчувати себе джерелом тепла та радості для себе й інших.

ВІК: від 5 років.

МАТЕРІАЛИ:

- аркуш паперу формату А3 або А4;
- пальчикові фарби (жовта, помаранчева, червона тощо);
- вологі серветки або рушничок для очищення рук;
- фломастери, олівці (для деталей).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Емоційне налаштування:**
Психолог запитує:
«Уяви, що твої руки — це промені сонечка. Кого б ти хотів зігріти сьогодні своїм світлом?»
(Можна обговорити теплі спогади або назвати близьких людей.)

Творчий етап. Малювання руками:

- дитина занурює долоньки в жовту або помаранчеву фарбу;
- робить відбитки рук навколо центру аркуша — так, щоб утворилися «промені» сонечка;
- у центрі малює кругле «обличчя» сонця (додає очі, усмішку, щічки).

Можна підписати сонечко своїм іменем або написати: «Це сонечко для...».

Завершення. Обговорення:

- Що відчуваєш, коли дивишся на своє сонечко?
- Кому хочеш його подарувати?
- Як ти можеш бути сонечком для інших — не тільки на папері?

ВАРІАНТИ АДАПТАЦІЇ: Якщо працює група — створити велике колективне сонце з усіх долонь.
Замість фарб — можна обводити долоньку, вирізати з кольорового паперу, приклеїти.

ФРАЗА ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ: «Коли ми ділимося теплом – його стає більше. Твоє сонечко сьогодні стало ще одним промінчиком у світі добра».



ВПРАВА «ДОЛОНЬКИ ДРУЖБИ»

МЕТА: розвиток емоційного інтелекту, підтримка безпечного психологічного клімату, формування навичок доброзичливого спілкування та взаємної підтримки.

ВІК: підходить для дітей 5–12 років; за умови адаптації — для підлітків і навіть дорослих у командній роботі.

МАТЕРІАЛИ:

- кольоровий папір;
- олівці, ручки, фломастери;
- ножиці;
- клей (за бажанням, для створення спільної композиції).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Розминка / обговорення:**
Психолог або педагог ставить дітям запитання:
— Що таке дружба?
— Як ми можемо підтримати одне одного словами або діями?

Творча частина – робота руками:

- дитина кладе свою руку на кольоровий аркуш і обводить долоньку;
- вирізає силует долоні;
- на середині вирізаної долоньки пише добре слово, комплімент або побажання іншій дитині (можна з іменем, можна анонімно);
- прикрашає долоньку: малює візерунки, додає усмішки, сердечка тощо.

Обмін долоньками / Створення інсталяції:

Діти дарують долоньки одне одному або прикріплюють на плакат — «Дерево дружби», «Серце групи», «Сонце підтримки» тощо.

За бажанням — читають уголос побажання, які отримали.

Рефлексія:

- Що ти відчував / відчувала, коли створював долоньку?
- Як почувався, коли отримав чийсь?
- Чи хочеш зробити ще одну комусь із групи?

ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- емоційне піднесення, усмішки;
- поліпшення згуртованості в групі;
- формування атмосфери підтримки та довіри;
- відчуття значущості кожного.



ВПРАВА: «КРАЇНА ДОЛОНЯ»

МЕТА: розвиток уяви, відчуття контролю, стабільності, ресурсу та безпеки. Підходить для індивідуальної або групової роботи, зокрема онлайн.

ВІК: 6–12 років.

МАТЕРІАЛИ:

- аркуш паперу А4;
- олівці, фломастери, фарби або кольорові ручки;

Онлайн-альтернатива: можна виконати на [Mural](#), [Miro](#), [Canva](#).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Створення контуру:**
Запропонуйте дитині покласти свою руку на аркуш і обвести її олівцем.
Ця долонька — основа майбутньої власної країни.
Назва країни:
У центрі обведеної долоні написати назву своєї країни — Країна Долоня або іншу вигадану назву (наприклад «Сонцелапія», «Добряндія» тощо).

Пальчики — регіони емоцій і сил:

- великий палець — «Що робить мене сильним?»;
- вказівний палець — «Що допомагає мені рухатись уперед?»;
- середній палець — «Що мене захищає?»;
- підмізинний палець — «Що дає мені радість?»;
- мізинець — «Яка моя маленька мрія?»

Долоня — центр країни:

Намалювати в центрі символ країни — «серце ресурсу»: тваринка, персонаж, об'єкт, який дарує підтримку й затишок (наприклад хатинка, чарівне дерево, сонце тощо).

Додаткові елементи:

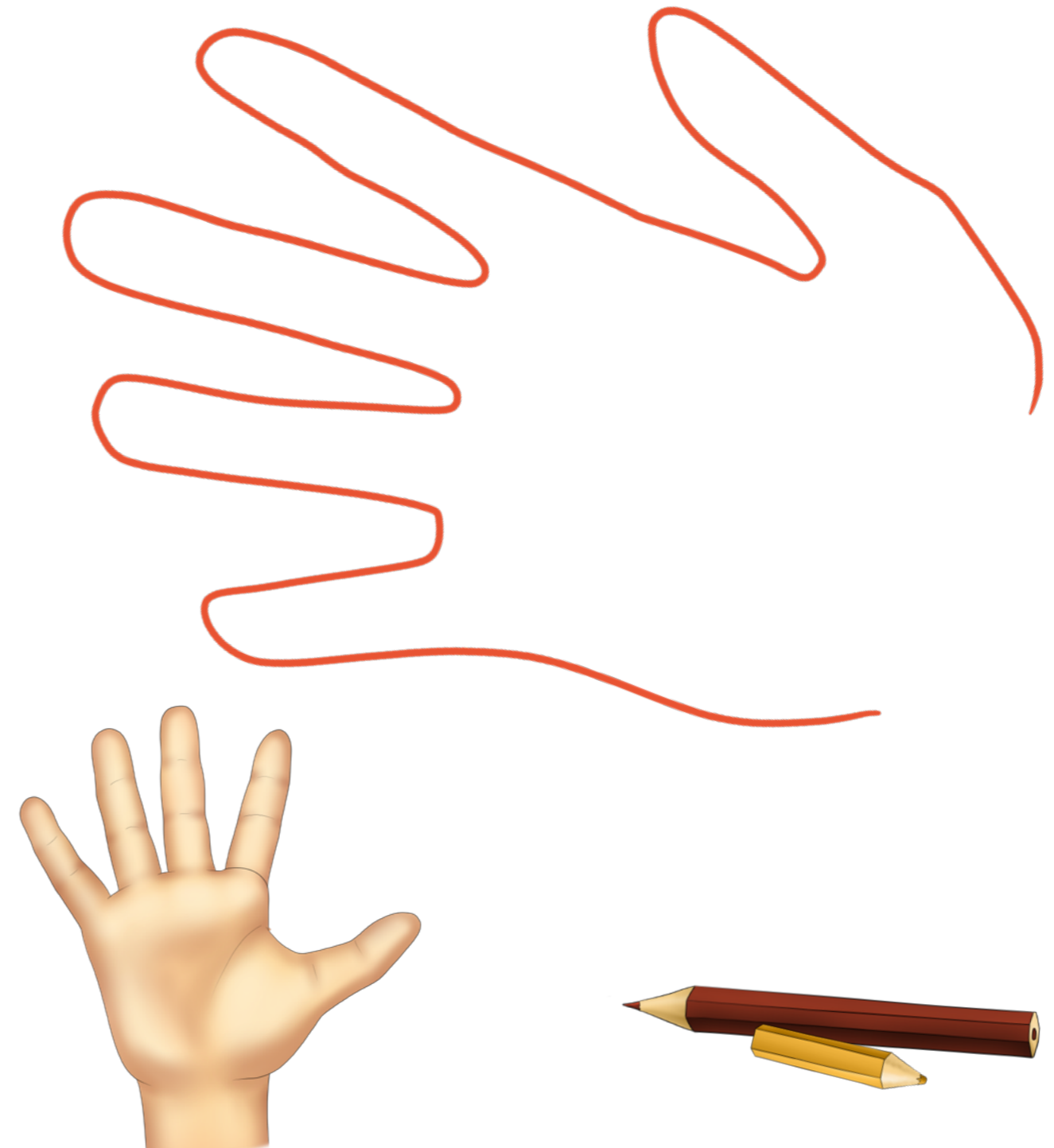
Можна намалювати стежки між «регіонами», зробити прапор країни, написати девіз.

Обговорення:

- Що тобі найбільше сподобалося в твоїй країні?
- Що в ній тебе підтримує?
- Кого ти би запросив(-ла) жити у своїй країні?
- Як можна звертатися до «Країни Долоня», коли стає тривожно?

ОНЛАЙН-ВАРІАНТ: Створити шаблон руки в Canva. Діти заповнюють свої «країни» в онлайн-редакторі або малюють на папері, а потім діляться фото / скріном у [Padlet](#) або [Mural](#).

ВАРІАНТ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ: Долоня як «острів внутрішнього Я» — замість дитячих образів використовують символи, цитати, музика, які асоціюються з ресурсом і опорою.



ВПРАВА: «КВІТКА З ДОЛОНЬОК»

МЕТА: згуртування, розвиток позитивного самосприйняття, відчуття приналежності, теплоти, творчого самовираження.

ВІК: 5–14 років.

ФОРМАТ: індивідуально, у парах або в групі (онлайн / офлайн).

МАТЕРІАЛИ:

- аркуші кольорового паперу або білого для розмальовування;
- ножиці, клей, фломастери, маркери, олівці;
- великий аркуш (для спільної квітки) або дошка [Padlet](#)/[Canva](#) (в онлайн-версії).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Обведення руки:**
Діти обводять свої долоньки на аркушах паперу та вирізають їх. Це будуть «пелюстки».

Розмальовування:
На кожній долоньці-пелюстці дитина пише або малює щось приємне:

- одну свою сильну сторону;
- щось, що їй подобається в інших;
- побажання іншим учасникам.

Створення квітки:
На великому аркуші (чи онлайн-дошці) з вирізаних долоньок діти викладають коло — квітка. У центрі квітки можна розмістити «серцевину» — смайлик, серце або символ групи.

Назва квітки:
Разом придумайте назву квітки (наприклад: «Квітка дружби, добра, підтримки, єдності»).

Обговорення:

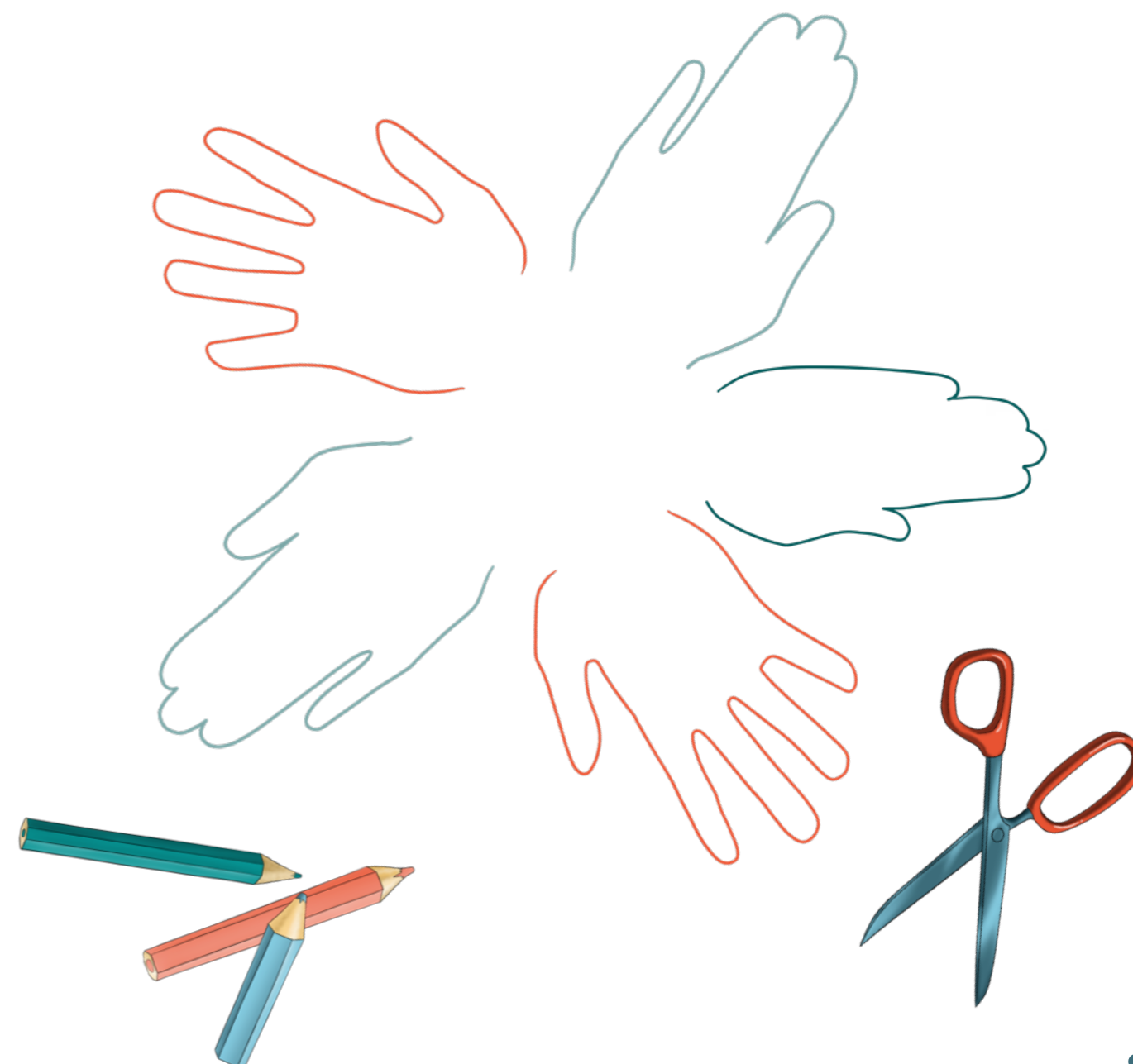
- Як ти себе почував(-ла), коли створював(-ла) свою пелюстку?
- Які побажання чи слова тобі особливо сподобались?
- Що нагадує тобі ця квітка?

ОНЛАЙН-ВАРІАНТ: Кожен учасник малює долоньку вдома, робить фото і надсилає вам.

Ви (або разом у [Canva](#) / [Padlet](#)) формуєте спільну квітку із фото долоньок.

Або використовуєте спільну віртуальну дошку, де кожен додає «пелюстку» з текстом.

ВАРІАНТ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ: На намальованій долоні написати відповіді на запитання: «Що мене дає мені натхнення?», «Що в мені є світлого?» або «Моя роль у класі / групі».



ВПРАВА: «ДОЛОНІ-ХМАРИ»

МЕТА: зниження тривожності, стабілізація емоційного стану, формування внутрішнього ресурсу.

ВІК: 6–14 років.

ФОРМАТ: індивідуальна або групова робота (можна виконувати в класі, кабінеті психолога або онлайн).

МАТЕРІАЛИ:

- білий або світлий папір (А4 або більший);
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці
- мотузка, прищіпки або клей для створення спільної інсталяції (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Уявлення та налаштування:**

Запропонуйте дітям уявити спокійне небо, м'які білі хмари, які плывуть у височині. Вони легкі, як пух, і дають спокій. Попросіть глибоко вдихнути й уявити, як хмари обіймають їх.

Обведення долонь:

кожна дитина обводить свої долоні на аркуші паперу. Форму можна трохи округлити, щоб вони нагадували хмари.

Вирізка «долоньок-хмар»:

Діти акуратно вирізають свої обведені долоні. Вони — як символічні «хмари підтримки».

Написання заспокійливих думок:

На кожній хмарі дитина пише:

- думки, які її заспокоюють;
- фрази, які хочеться собі сказати у тривожний момент;
- слова підтримки, які вона хотіла би почути.

Наприклад: «Я в безпеці», «Я впораюся», «Навколо є люди, які мені допоможуть», «Мої думки — як хмари: вони плывають і зникають», «Я — сильний / сильна».

Оформлення:

діти можуть додати малюнки: сонце, веселку, усмішки, пір'їнки — усе, що надає спокій.

Обмін або презентація (опціонально):

можна влаштувати міні-виставку «Хмари спокою», або створити «небо» з цих хмар на дошці / стінах.

ОНЛАЙН-ВАРІАНТ: Діти обводять долоні вдома, вирізають, пишуть заспокійливі думки.

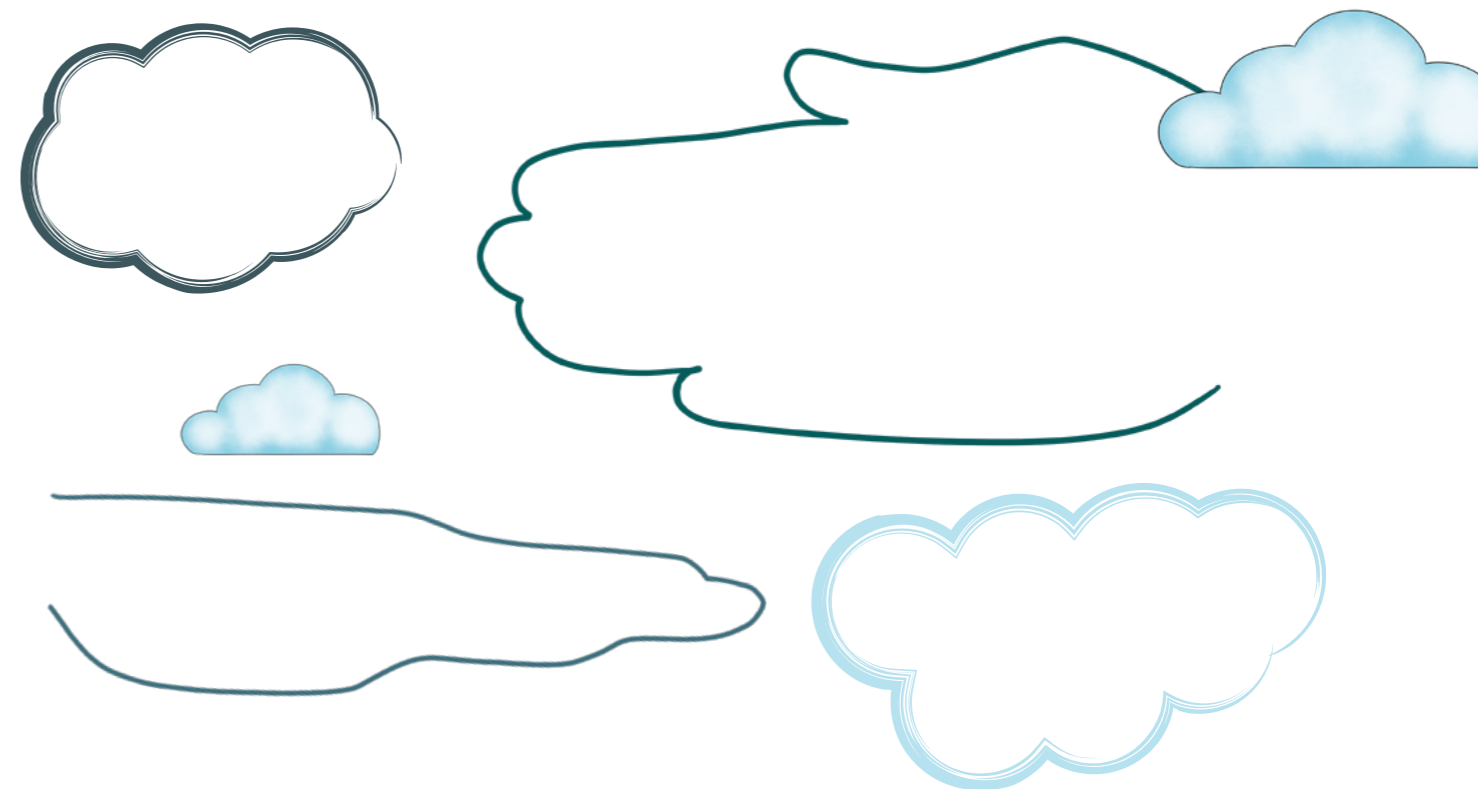
Демонструють у камеру або надсилають фото, з яких можна створити колаж у [Canva](#) / [Padlet](#) з назвою «Небо спокою».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що тобі допомогло заспокоїтись під час вправи?
- Яку думку з хмари ти запам'ятаєш?
- Кому б ти хотів подарувати свою хмару?



Ця вправа чудово підходить як ресурсна перед розмовами про складні теми (травма, втрати, страх), бо допомагає дітям м'яко заземлитись і відчутти опору всередині себе.



ВПРАВА: «РУКИ-ПАЗЛИ»

МЕТА: розвиток емоційної саморегуляції, відчуття приналежності до групи, поліпшення самооцінки, укріплення зв'язків.

ВІК: 6–16 років.

ФОРМАТ: групова або індивідуальна робота (у класі, гуртку, на занятті з психологом, або онлайн з елементами колажу).

МАТЕРІАЛИ:

- кольоровий або білий папір;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці
- клей / магніти / стіна для створення загального колажу.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Налаштування:** запропонуйте дітям пригадати, що всі ми — різні, але разом можемо бути частинами чогось цілого — як частини пазлу. У кожного з нас є своя сила, талант, почуття.

Обведення долонь:

кожен учасник обводить свою долоню на аркуші паперу. Якщо робота індивідуальна — можна обвести дві долоні й зробити з них пазл для себе.

Розрізання долонь на частини-пазли:

діти (самі або з допомогою дорослого) розрізають долоню на 3–5 частин (довільно, як справжній пазл).

Порада: перед розрізанням дитина може зробити на долоні малюнок — свій світ, себе, емоції, символ щастя.

Оформлення частинок:

На кожній частинці дитина може написати:

- свої сильні сторони;
- улюблену справу;
- важливе почуття;
- мрію або бажання.

Наприклад: «Я вмію дружити», «Мрію про безпеку», «Я люблю тварин», «Я добрий», «Я сильна духом».

Складання пазла:

діти з'єднують частини своєї розрізаної долоні. Можна приклеїти їх на більший аркуш або створити «панно єдності», поєднавши частинки з іншими учасниками.

ОНЛАЙН-ВАРІАНТ: Діти малюють долоню на аркуші вдома. Розрізають і фотографують або демонструють частинки. Потім складають розрізані частинки в єдине ціле — символізуючи цілісність, яку вони мають навіть після розпаду на емоційні «фрагменти». Психолог може зібрати фото всіх «рук-пазлів» у спільному слайді або [Padlet](#)-стіні.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що означає кожна частина твоєї руки?
- Чи було важко розділити, а потім скласти пазл?
- Що ти відчув, коли твоя рука знову стала цілою?
- Як ти думаєш, що було б, якби твої частини об'єдналися з іншими руками?



Ця вправа ідеально підходить:

- як ресурсна після обговорення важкої теми (війна, втрата, тривога);
- на завершення тренінгу;
- як символ групової єдності (наприклад, на тлі труднощів, які переживає клас або група).



ВПРАВА: «ЧАРІВНА ДОЛОНЬКА»

- МЕТА:**
- поліпшення самооцінки;
 - пошук внутрішніх ресурсів;
 - символічне «віднайдення сили»;
 - емоційне відновлення після стресу.

ВІК: 5–12 років.

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуші кольорового або білого паперу;
 - олівці, фломастери;
 - блискітки, кольорові стікери, зірочки, наклейки;
 - клей, ножиці, кольоровий папір.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Обведення долонь:**
Запропонуйте дитині покласти долоню на аркуш і обвести її олівцем або маркером. Це і є її «чарівна долонька» — особлива, унікальна, така, як вона сама.

Оформлення:

Прикрасити долоньку яскраво, з любов'ю, використовуючи блискітки, кольорові елементи, стікери, зірочки, сердечка.

Можна додати промені, крила, корону або інші чарівні символи — усе, що асоціюється зі силою, добром, світлом.

Напис на долоньці:

у середині або на кожному обведеному пальчику дитина може написати про те:

- що в собі любить;
- що вміє;
- що їй допомагає в складні моменти;
- чарівне побажання собі (або комусь іншому).

Наприклад: «Я добра», «Маю силу дружити», «Нехай буде спокій у серці», «Ця рука завжди мене захистить».

Наприкінці вправи психолог може сказати:

«Ця чарівна долонька — частинка тебе. Коли тобі буде сумно чи страшно — згадай, що вона завжди з тобою. Ти можеш доторкнутися до неї — і згадати, яка / який ти сильна / сильний».

ОНЛАЙН-ВАРІАНТ: Дитина робить завдання вдома з доступних матеріалів. Потім демонструє «чарівну долоньку» на камеру або надсилає фото в спільний альбом. Психолог або вчитель може зробити віртуальну «Галерею чарівних рук» на [Padlet](#), [Canva](#) або [Mural](#).

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що саме робить твою долоньку чарівною?
- Як ти себе відчуваєш, коли на неї дивишся?
- Кому б ти хотів(ла) подарувати ще одну чарівну долоньку?



Вправу можна поєднати з улюбленою музикою або маленькою історією про супергероїв, у яких «долоня світиться, коли вони добрі до себе».



ВПРАВА: «КАРТИНА ЕМОЦІЙ»

- МЕТА:**
- дослідження та вираження емоцій;
 - зниження тривожності та напруги;
 - розвиток емоційного інтелекту;
 - формування навичок саморефлексії через творчість.

ВІК: 5–12 років.

- МАТЕРІАЛИ:**
- білий аркуш (А4 або більше);
 - пальчикові фарби або безпечні гуашеві фарби;
 - волога серветка або мисочка з водою;
 - кольоровий папір, серветки, пензлі (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: Налаштування:

Психолог або вчитель пропонує дітям:
«Зараз ми будемо створювати картину власних емоцій — не олівцем, а пальчиками! Просто відчуйте колір і дайте емоціям промовити замість слів».

Робота з фарбами:

- дитина обирає фарбу, яка відповідає її настрою чи емоції;
- наносить фарбу пальцями на папір, не намагаючись створити «гарний» малюнок, а просто виразити емоцію.
- можна використовувати всю долоню або лише кінчики пальців.

Наприклад:

- синій — якщо сумно;
- червоний — якщо злість;
- жовтий — якщо радість;
- зелений — якщо спокій.

Додаткове завдання:

«Додай кольори, яких тобі зараз хочеться. А тепер — уяви, яких емоцій тобі хочеться більше. Нанеси їх як промінчики, кола, хвильки...»

Назва картини:

наприкінці роботи дитина дає своїй картині назву. Це може бути слово, фраза або навіть звук (наприклад «Ааа!», «Спокій», «Мій день»).

ВАРІАНТ БЕЗ ФАРБ: малювати кольоровими олівцями, стилями дотиків (натиск, мазок, коло тощо), імітуючи пальчикове малювання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що ти відчував(ла), коли торкався(лась) фарби?
- Який колір для тебе сьогодні був важливим? Чому?
- Що хочеться зробити після цієї вправи?

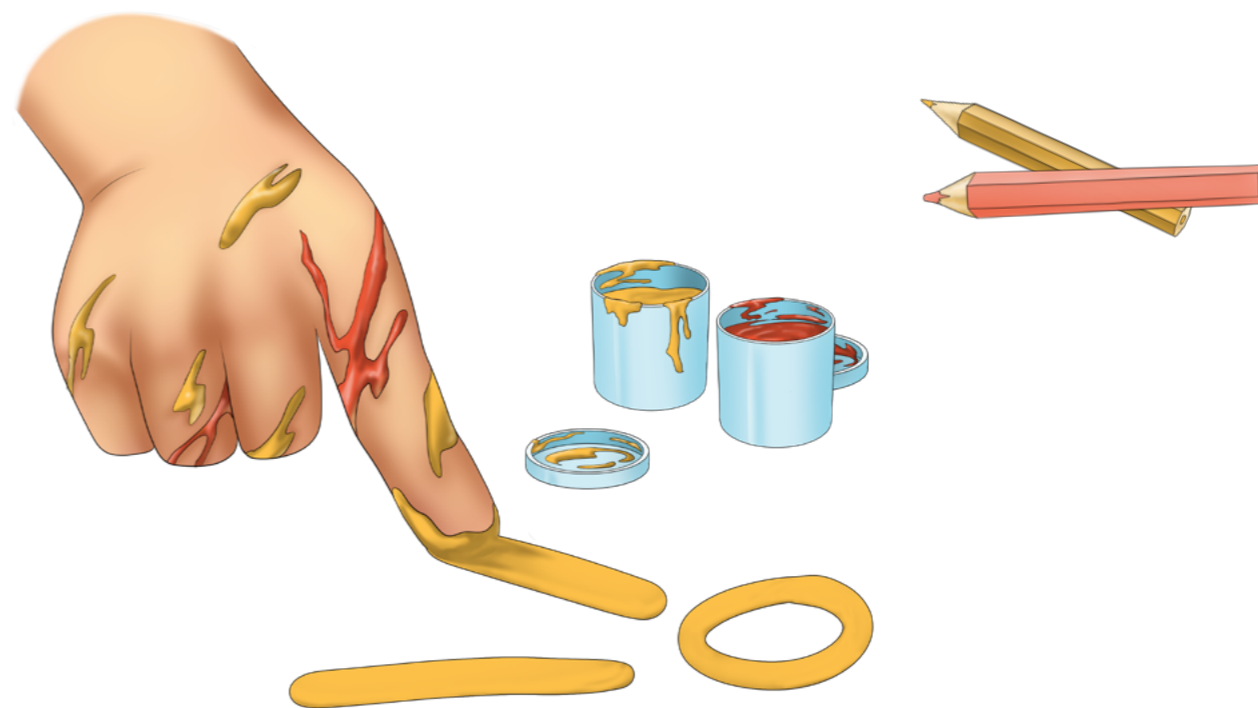
ВАРІАЦІЇ:

Групова картина емоцій:

діти створюють одну велику спільну «картину емоцій» — кожен залишає відбиток долоні чи пальців з кольором своєї емоції.

Перед і після:

намалювати дві картинки — «як я почувався на початку заняття» і «як почуваюся зараз».



ВПРАВА: «ЗНАЙДИ ПАРУ»

- МЕТА:**
- розвиток координації, уяви та креативності;
 - активізація моторики та уваги;
 - поліпшення позитивного емоційного фону через гру;
 - формування довіри та взаємодії в групі.

ВІК: 5–12 років (також підходить для підлітків як розігрів чи вправа на згуртування).

- МАТЕРІАЛИ:**
- лише руки (можна додати кольорові браслети, якщо хочеться додати візуальний елемент);
 - для онлайн-формату — бажано мати вебкамеру.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Підготовка (онлайн або офлайн):**
«Сьогодні наші руки будуть не просто руками — вони перетворяться на чарівні пазли, які шукають свою пару!»

Показ форми-зразка (ведучий демонструє):

- з'єднати пальці обох рук у форму серця;
- зробити «замок» із пальців;
- руки в формі крила (віяло);
- трикутник, хвилька, зірка (за уявою).

Завдання учасникам:

- скласти свою унікальну форму, з'єднуючи пальці або долоні (наприклад, у формі краплі, віконечка, чаші);
- знайти в групі (офлайн — поруч, онлайн — у вікнах Zoom / Meet) «пару» — учасника, який зробив схожу або форму, що може доповнити твою;
- можна об'єднатися в пари та створити загальну фігуру з чотирьох рук.

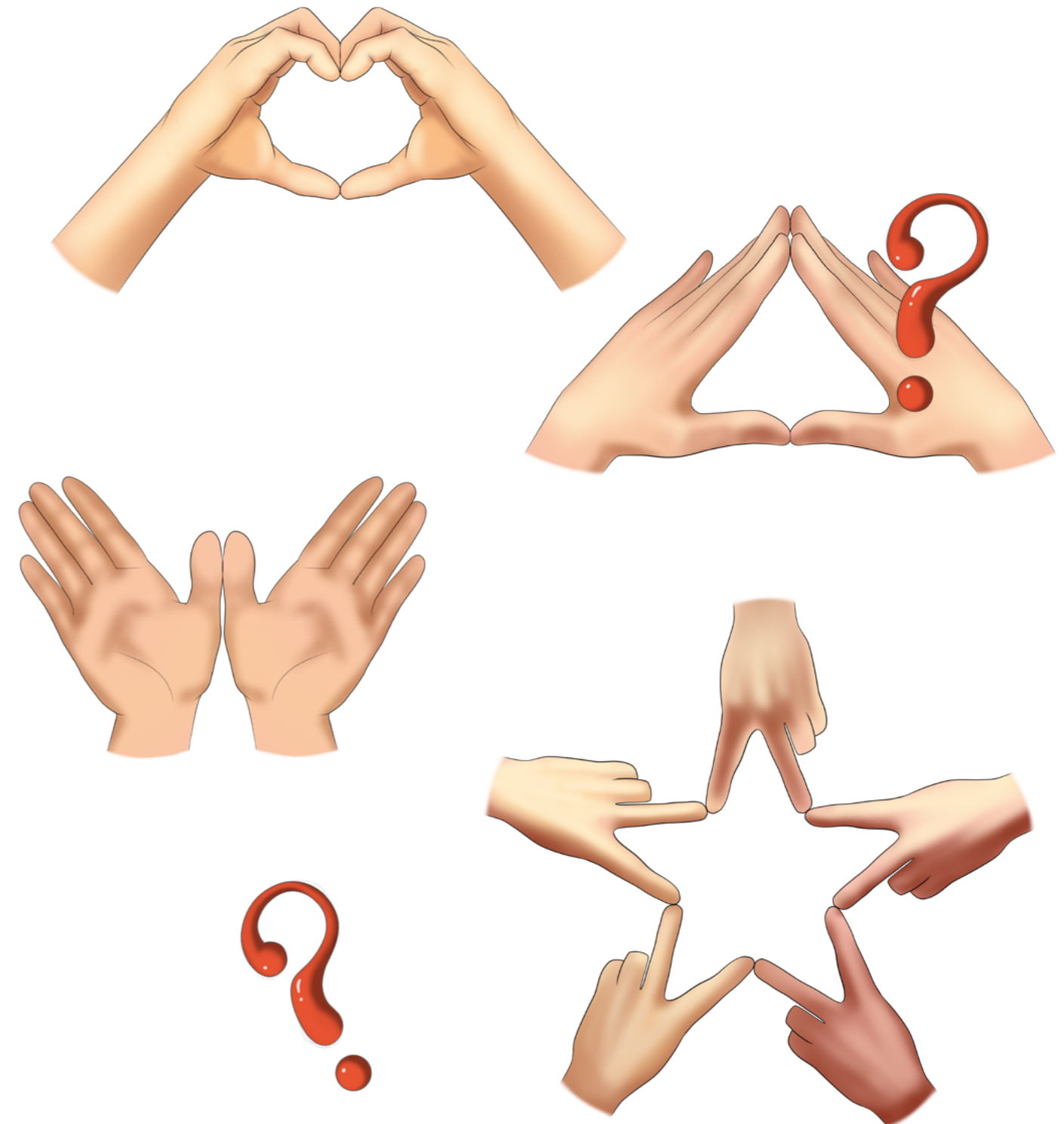
Назви своє створіння:

Кожна пара/група придумує назву своєму «рукотворному» об'єкту: «Сонце довіри», «Міст підтримки», «Квітка згоди» тощо.

ОНЛАЙН-ФОРМАТ: Учасники демонструють форму своїх рук у камеру. Інші в чаті пишуть, до кого хочуть «приєднатися» (віртуально знайти пару). Після вправи — скриншоти як згадку або колаж з «рукопарами».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що було цікавого чи складного в цій грі?
- Як ви обирали свою форму?
- Що відчули, коли знайшли «пару»?
- Яка з назв сподобалась найбільше?



ВПРАВА: «ЛАБІРИНТ ПАЛЬЦІВ»

- МЕТА:**
- зниження рівня тривожності;
 - поліпшення концентрації уваги;
 - розвиток дрібної моторики;
 - формування навичок самозаспокоєння через рух і дихання.

ВІК: 6–14 років (можна адаптувати для молодших або підлітків).

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуш паперу;
 - олівець або маркер (для малювання лабіринту);
 - або заздалегідь роздрукований лабіринт у формі спіралі / доріжок / хвиль;
 - кольорові ручки або наклейки (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: Підготовка:

Намалюйте простий лабіринт: це може бути спіраль, доріжка з поворотами, кілька переплетених ліній — важливо, щоб у нього був початок і кінець. Можна зробити кілька варіантів: з тваринками, хмарами, квітами тощо.

Інструкція дітям:

«Це чарівний лабіринт. Щоб знайти вихід із нього, не потрібно поспішати. Проведи по ньому пальчиком — повільно, уважно, вдихаючи й видихаючи. Уяви, що кожен поворот — це твоя думка або тривога, яка поступово розчиняється».

ВАРІАНТ ДЛЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ:

Кожен учасник водить пальцем по своєму лабіринту, зосереджуючись на диханні:

- на вдиху — пальчик рухається вперед;
- на видиху — зупинка або зміна напрямку.

ВАРІАНТ ДЛЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ:

- надішліть учасникам зображення лабіринту (PDF або картинку);
- попросіть роздрукувати або намалювати подібний самостійно;
- виконайте вправу синхронно з ведучим, додайте спокійну музику.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що ти відчував/-ла, коли проходив/-ла лабіринт?
- Було легко чи складно зосередитися?
- Чи хочеш створити власний лабіринт наступного разу?



Можна приклеїти лабіринт до столу або використувати прозору плівку, щоб водити по ньому пальчиком багаторазово.

Для дитини з підвищеною тривожністю — запропонувати дати лабіринту ім'я або придумати історію «Хто живе всередині лабіринту і чекає твого спокою».



ВПРАВА: «РУКИ-ДРУЗІ»

- МЕТА:**
- розвиток довіри та партнерства;
 - поліпшення самооцінки;
 - формування навичок підтримки та прийняття;
 - створення позитивної емоційної атмосфери.

ВІК: 6–14 років (підходить також для підлітків і навіть для дорослих у варіанті тимбілдингу).

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуші паперу (формат А4 або більші);
 - олівці, фломастери, кольорові ручки;
 - кольоровий папір, клей, наклейки, блискітки (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Утворіть пари.**

Якщо учасники онлайн — можна виконувати з близькою людиною, яка поруч, або з уявним другом (тоді другий етап робить сам учасник, уявляючи, як прикрасив би хтось інший).

Крок 1: «Моя рука».

Один із пари кладе руку на аркуш паперу, інший — обводить її контур олівцем. Це символічно: «Я тебе бачу. Я з тобою».

Крок 2: «Рука дружби».

Тепер учасник, який обводив, прикрашає цю руку — додає кольори, символи підтримки, посмішки, сердечка, сонце, написи «Ти класний», «Разом сила», «Я тебе підтримую» тощо.

Крок 3: Обмін.

Відбувається обмін — учасники міняються ролями й обводять та прикрашають іншу руку «друга».

Якщо онлайн — кожен фотографує свою «Руку друга» й надсилає іншому учаснику.

- ВАРІАЦІЇ:**
- У групі можна створити «Панно дружби» — всі долоньки приклеюють на ватман у формі кола або серця.
 - Для молодших дітей — можна використати трафарети або заздалегідь підготовлені шаблони.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Як ти почувався, коли хтось прикрасив твою руку?
- Що було найприємніше у цій вправі?
- Що ти хотів би, щоб тобі сказали на підтримку?



ВПРАВА: «ДОЛОНІ-ТВАРИНКИ»

- МЕТА:**
- творче самовираження;
 - розвиток уяви та дрібної моторики;
 - зниження рівня тривожності;
 - поліпшення емоційного стану через гру.

ВІК: 4–12 років (але може бути цікава для підлітків і дорослих у контексті арт-терапії).

- МАТЕРІАЛИ:**
- білий або кольоровий папір;
 - фарби для пальчикового малювання / гуаш / фломастери / олівці;
 - серветки, стакан з водою;
 - чорний маркер або ручка для контурів.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Крок 1: Відбиток долоні.**
Дитина змочує долоню фарбою та робить відбиток на аркуші. Якщо немає фарб — можна просто обвести долоню олівцем або фломастером.

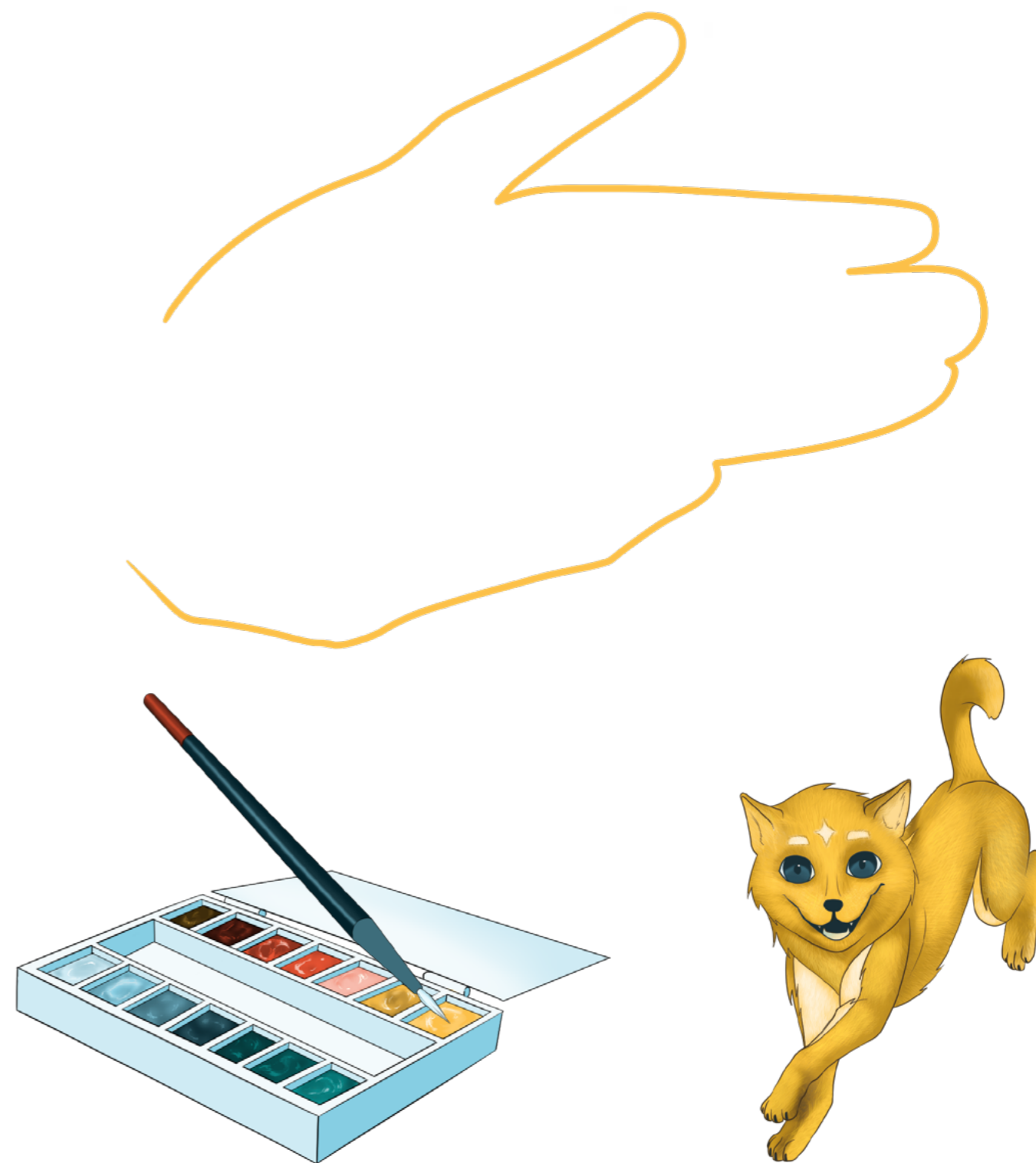
Крок 2: Уява в дії.
Разом із психологом або самостійно дитина дивиться на форму руки і фантазує: «На кого вона схожа?» Це може бути рибка, пташка, собачка, слон, метелик тощо.

Крок 3: Перетворення.
Додати очі, лапки, крила, хвіст, пір'ячко, лусочку, носик — усе, щоб перетворити відбиток долоні на живу істоту. Можна використати кольоровий папір, наклейки, блискітки.

Крок 4: Ім'я й історія.
Запропонувати дитині придумати ім'я тваринці, коротко описати її настрій чи улюблене заняття: «Це Лапка, вона любить сонце й обійми», «Це Пташка Надія, вона навіває добрі думки».

- ВАРІАЦІЇ:**
- Створити зоопарк з долоньок — групову композицію з багатьох «тваринок».
 - Запропонувати зробити сім'ю тварин або тваринку з «ресурсом» (наприклад, «Слон сили» або «Кішка спокою»).

- ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:**
- Як себе почуває твоя тваринка? А ти?
 - Що тобі найбільше сподобалось у процесі роботи?
 - Що твоя тваринка хоче сказати світові?



ВПРАВА: «ЗБЕРИ СИЛУ В ДОЛОНЯХ»

- МЕТА:**
- зниження рівня тривожності;
 - формування внутрішньої опори;
 - поповнення внутрішнього ресурсу через тіло та уяву;
 - робота зі страхом.

ВІК: 6+ (школярі, підлітки, дорослі).

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуш паперу (за бажанням);
 - фломастери або олівці (не обов'язково);
 - спокійна музика для фону (за можливості);
 - пляшка з водою або маленький камінчик (можна використати як фізичний «символ сили»).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Налаштування.**
Попросіть дитину сісти зручно, заплющити очі (якщо комфортно), зробити кілька глибоких вдихів і видихів.

Уява.

Промовте спокійно, з паузами:
«Уяви, що в повітрі навколо тебе літає енергія. Це сила — спокійна, тепла, добра. Вона чекає, щоб ти її взяв. Повільно розведи руки в різні боки... А тепер уяви, що ти збираєш цю силу... Пальцями, долонями, як наче ловиш невидиме світло...»

Жест.

Запропонуйте повільно звести долоні до центру — у формі «чаші», ніби в них лежить щось цінне. Можна уявити кулю світла або тепла.

Контакт.

«Стисни легенько долоні, ніби тримаєш цю силу в руках. Це твоя підтримка. Її завжди можна зібрати знову.» Можна торкнутись цієї «кулею сили» до грудей або лоба — символічно наповнити себе.

Фізичне закріплення (опційно).

Попросіть намалювати на папері, якою може бути ця енергія: колір, форма, на що схожа. Або зробити «камінчик сили» – предмет, який можна носити з собою.

- ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:**
- Яка твоя сила?
 - Що вона тобі допоможе подолати?
 - Де в тілі ти її відчуваєш?



ВПРАВА: «СТРАХ У КУЛАЦІ»

- МЕТА:**
- візуалізація й «матеріалізація» страху;
 - символічне звільнення від тривожних переживань;
 - підвищення відчуття контролю над емоціями.

ВІК: 6+.

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуш і ручка для короткої рефлексії;
 - спокійна музика (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: Підготовка.

Запросіть дитину / учасника сісти зручно, закрити очі (якщо хоче) і зробити кілька спокійних вдихів-видихів.

Візуалізація.

Промовте спокійним голосом:

«Згадай свій страх... той, що заважає тобі спокійно жити, гратись, радіти. Уяви, що він маленький, але сидить десь у тілі, і ти зараз зможеш витягти його рукою...»

Стиснення.

«Повільно стисни руку в кулак — ніби затисни твій страх всередині. У цьому кулачку — вся твоя тривога. Відчуй, як вона пульсує, тисне, тривожить...»

Звільнення.

«А тепер різко розтули пальці! Пальці розгортаються — і страх розлітається. Він більше не всередині. Він пішов. Ти його випустив...»
Можна повторити цей жест 2–3 рази для підсилення ефекту.

Фізичне закріплення (опційно).

Попросіть намалювати, який був страх у кулачку, і якою є вільна рука після того, як він розлетівся.



ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що ти відчував, коли тримав страх у кулаці?
- Як ти відчуваєшся зараз, коли його випустив?
- Яку силу ти відчуваєш у своїй руці?

ВПРАВА: «ДОЛОНЬКИ – РОЗМИНКА»

МЕТА:

посилити кровообіг, зняти фізичну напругу.

Стиснути руки в кулаки, потім розкрити їх максимально широко, розтягуючи пальці.

Робити кругові рухи зап'ястками за годинниковою стрілкою і проти.

Повторити 5–7 разів.

ВПРАВА: «РУКИ-КРИЛА»



МЕТА:

створити відчуття свободи та легкості.

Відкрити руки широко, як крила, і повільно помахувати ними.

Уявляти, що ви летите в місце, у якому відчуваєтеся щасливими.

ВПРАВА: «ОБІЙМИ ДОЛОНЬ»

МЕТА:

подарувати собі тепло й безпеку.

Обхопити свої лікті руками, притиснути долоні до боків. Погладити себе по плечах, промовляючи: «Я в безпеці, я спокійний/а».

ВПРАВА: «МАЛЮЄМО МОНСТРА» (варіант із використанням рук)

- МЕТА:**
- виявлення та візуалізація страху;
 - розпізнавання й прийняття емоцій;
 - зниження емоційного напруження;
 - формування відчуття контролю над страхом;
 - розвиток уяви, гумору та тілесного усвідомлення.

ВІК: Діти віком 6–12 років (можна адаптувати для підлітків або молодших підлітків 13–15 років, за умови адаптації вербальної частини).

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуші А4 (бажано щільний папір);
 - кольорові олівці, фломастери, воскова крейда або фарби;
 - вологі серветки (якщо використовують фарби);
 - підкладки для малювання.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: Налаштування (3–5 хв):

Запропонуйте дітям сісти зручно, покласти руки на стіл. Проведіть коротке дихальне заспокоєння: «Заплющ очі, зроби глибокий вдих носом... а тепер повільно видихни ротом. Уяви, що твій страх сховався в долонях. Стисни їх і потримай кілька секунд...»

Відчуття страху через руки (2–3 хв):

Запропонуйте подумати про те, чого вони бояться. «Уяви, що твій страх – це невидимий монстр, який сидить у твоїх долоньках. Як він себе почуває? Який він?» Стисніть долоні в кулаки — це жест, що символізує фіксацію страху. «Тепер твій страх у твоїх руках. Ми його побачимо!»

Малювання монстра (5–7 хв):

Розтисніть руки. Долоню однієї руки обведіть на аркуші – це буде основа для монстра. До цієї форми дитина домальовує тіло, очі, лапи, роги тощо. «Подумай, яке в нього тіло? Зуби? Очі? Кігті? Намалюй його таким, яким ти його бачиш».



Перетворення монстра (5–7 хв):

Тепер запропонуйте поглянути на малюнок і почати перетворення: «Додай йому щось смішне! Може, він носить трусики з бантиками, має величезні вуха, ковтає кульки замість їжі, або катається на роликах?» Діти додають смішні деталі, розмальовують яскравими барвами, домальовують кумедний одяг, капелюх, крила метелика тощо.

Завершення й обговорення (5–7 хв):

Поставте запитання (усно або письмово, залежно від віку):

- Як змінився твій монстр?
- Чи він тепер теж такий страшний?
- Що він любить робити?
- Як ти його назвеш?

Завершіть словами:

«Ми побачили свій страх, і він уже не такий лячний. У кожного страху є смішний бік – треба лише подивитись на нього уважніше!»

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що було найцікавіше у вправі?
- Як змінились твої почуття до цього страху?
- Що б ти сказав своєму монстру, якби він з'явився знову?

ВАРІАНТИ АДАПТАЦІЇ:

Для онлайн-заняття — можна використовувати графічні планшети або малювати на папері й демонструвати через камеру.

Для підлітків — додати елемент написання листа монстру або створення «паспортної картки» з характеристиками.



ВПРАВА: «ТЕПЛО ДОЛОНЬ»

- МЕТА:**
- зниження тривожності;
 - швидка стабілізація нервової системи;
 - відновлення контакту з тілом;
 - самозаспокоєння;
 - посилення відчуття безпеки і тепла.

ВІК: діти від 5 років, підлітки, дорослі (універсальна вправа для індивідуального або групового опрацювання).

МАТЕРІАЛИ: Не потрібні (виконується без додаткових засобів).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Налаштування (30 сек):**
Запропонуйте учасникам сісти зручно, поставити ноги рівно на підлогу, спину — прямо, але розслаблено.

Короткий вступ:

«Зараз ми виконаємо дуже просту, але чарівну вправу, яка допоможе заспокоїтись і відчути тепло всередині себе».

Виконання (1–2 хв):

Попросіть учасників потерти долоні одну об одну енергійно протягом 10–15 секунд, щоб вони стали теплими.

«Потріть долоні так, ніби хочете зігріти їх морозного дня». Потім м'яко прикладіть долоні до обличчя (можна до щік або закрити ними очі).

«Відчуйте це приємне тепло. Просто побудьте в ньому кілька секунд...»

Додайте спокійний голос або музику (за бажанням):
«Це твоє тепло. Твоя внутрішня енергія. Вона поруч. Вона зігріває тебе і захищає».

3. Завершення (30 сек):

Запропонуйте повільно відкрити очі (якщо були закриті), опустити руки.

Поставте запитання:

- «Що ти зараз відчуваєш?»
- «Як змінився твій настрій?»

МОЖЛИВІ ВАРІАЦІЇ: **З елементами візуалізації:** уявити, що тепло долонь — це промінь світла, який входить всередину й наповнює тіло спокоєм.

У груповій формі: після виконання вправи учасники діляться своїми відчуттями або малюють, яке «твоє тепло».



Ця вправа ефективно працює як екстрена стабілізаційна техніка при тривожних реакціях, нервовому збудженні чи стресі. Вона проста для виконання й не викликає опору, навіть у дітей з підвищеною чутливістю.



ВПРАВА: «ДОЛОНЬКИ-ГОРИ»

- МЕТА:**
- формування внутрішньої опори й сили;
 - розвиток позитивного образу «Я можу витримати»;
 - поліпшення самооцінки;
 - арт-вияв емоційної стійкості;
 - створення персонального символу сили.

ВІК: діти 6–12 років, підлітки (можна адаптувати для старших), можливе використання і для дорослих у ресурсно-символічній роботі.

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуш А4 або більший;
 - кольорові олівці, фломастери, воскова крейда або фарби;
 - клей, вирізки з журналів, блискітки, наліпки (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Налаштування (2–3 хв):**
Запросіть дитину сісти зручно та покласти обидві руки на аркуш.
«Сьогодні ми будемо створювати гори. Але не звичайні — а особливі, які живуть всередині нас самих. Вони — символ сили та витримки. Це — твої гори».

Обведення долонь (3 хв):
Попросіть обвести кожен долоньку олівцем (можна кольоровим).
Якщо заняття у групі — діти можуть обводити руки одне одному (варіант для налагодження контакту).
Візуально дві обведені долоні нагадують форму гір — плавні, живі, індивідуальні.

Перетворення контуру на гори (10–15 хв):
Запропонуйте дітям перетворити обведені контури рук на гори:

- домалювати сніжні вершини;
- накреслити кам'яні схили, дерева, струмки, траву;
- можна зобразити «сонце сили», «вітер витримки», «дерево рішучості» тощо.

Поставте запитання, які допоможуть осмислити малюнок:

- «Що росте на твоїй горі?»
- «Що допомагає цим горам залишатися сильними, навіть коли йде дощ або віє вітер?»
- «Яка частина гори – найстійкіша?»

Символічне закріплення (3–5 хв):

Запропонуйте придумати назву своїм горам: «Гора Надії», «Гора Сили», «Моя Спокійна Вершина» тощо.
Діти можуть написати коротке речення чи афірмацію на власному малюнку, наприклад:

- «Я сильна, як гора»;
- «Я вистою в будь-яку погоду»;
- «У мені є опора».

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- «Що тобі сподобалось у створенні своїх гір?»;
- «Що ти хочеш забрати із собою з цієї вправи?»

Можна запропонувати зберегти малюнок вдома як символ сили, або почепити на стіну «Галереї стійкості» (груповий варіант).

ВАРІАЦІЇ: **Онлайн-формат:** діти обводять руки самостійно, малюють і демонструють через камеру.

Тілесне підкріплення: на початку вправи запропонувати підняти руки вгору (немов гори) та сказати: «Я стійкий/-а, як гора!»



Ця вправа поєднує символічне, тілесне та візуальне, допомагає дитині буквально «відчувати опору у власних руках». Підходить для завершення занять, для ресурсної частини після роботи з важкими темами (тривога, втрата, страх, агресія).



ВПРАВА: «ПІСОЧНИЙ ЗАСПОКОЮВАЧ»

- МЕТА:**
- знизити рівень тривоги та внутрішньої напруги;
 - розвинути здатність до саморегуляції;
 - посилити відчуття стабільності та безпеки;
 - сприяти зосередженню та увазі.

ВІК: Ця вправа – це стабілізаційно-ресурсна техніка, яка використовується для зниження рівня тривожності, самозаспокоєння, відновлення відчуття контролю, а також розвитку навичок усвідомленості. Підходить для дітей та підлітків, особливо в умовах стресу або емоційного напруження.

- МАТЕРІАЛИ:**
- міні-пісочниця або ємність із сухим піском (можна замінити манкою, сіллю, кавою, крупами);
 - маленькі предмети (черепашки, камінці, гудзики, фігурки);
 - пензлик, палички, або просто пальці.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: Вступ (1–2 хвилини).

Поясніть дитині, що зараз вона створюватиме власний «пісочний заспокоювач» — простір, у якому можна відчувати себе спокійно та в безпеці.

Формулювання:

«Це твій особливий пісочний простір. У ньому ти можеш творити, мріяти, заспокоюватися. Він допомагає думкам уповільнитись, а серцю — заспокоїтись.»

Занурення у відчуття (3–5 хвилин).

Запропонуйте дитині:

- доторкнутися до піску;
- повільно просіювати пісок крізь пальці;
- відчувати його структуру, температуру;
- малювати пальцями або паличкою візерунки, кола, хвилі.

Питання для фокусування уваги:

- Який пісок на дотик?
- Чи холодний він чи теплий?
- Як змінюється твій настрій, коли ти торкаєшся піску?

Створення «місця спокою» (5 хвилин).

Запропонуйте «оселити» у пісочниці елементи, які символізують спокій, силу або затишок.



Приклади завдань:

- побудувати «острів спокою» або «місто радості»;
- викласти з камінців «доріжку безпеки»;
- прикрити «тривожні місця» шаром піску — як символ зникнення всього неприємного.

Завершення та рефлексія (2–3 хвилини).

Обговоріть із дитиною, як вона себе зараз почуває. Запропонуйте зберегти в пам'яті образ свого «пісочного місця спокою» як ресурсу.

Питання для обговорення:

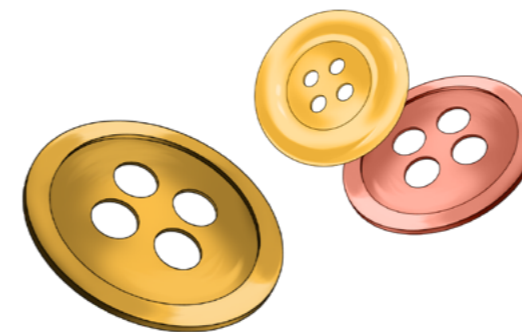
- Що тобі найбільше сподобалось у вправі?
- Як змінився твій настрій?
- Яке слово підійшло б до твого пісочного простору: «спокій», «радість», «затишок»?

ВАРІАЦІЇ: **Онлайн-формат:** можна використати віртуальні пісочниці (наприклад, на платформах для арт-терапії або у форматі спостереження за відео малювання на піску).

Без піску: можна використовувати пісочний «аналог» — кінетичний пісок, тісто для ліплення, або навіть уявну пісочницю (візуалізація).



- **Активується сенсорна регуляція (дотик — один з найсильніших стабілізаторів).**
- **Відновлюється відчуття контролю завдяки дії та створенню.**
- **Формується образ внутрішнього «місця сили» — ресурсна візуалізація, до якої можна звертатись у складних ситуаціях.**



ВПРАВА: «ТАКТИЛЬНИЙ ШАР»

- МЕТА:**
- створення відчуття безпеки через дотик;
 - зменшення тривожності, напруги, збудження;
 - розвиток усвідомлення власного тіла та меж;
 - відновлення контакту із «тут і тепер».

МАТЕРІАЛИ: Не потрібні. За бажанням — м'яка тканина, масажний м'ячик, крем або лосьйон для рук, щоб посилити відчуття.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Налаштування (1 хвилина).**
Запропонуйте дитині або учасникам сісти зручно, поставити обидві ноги на підлогу. Скажіть спокійним голосом:
«Зараз ми створимо навколо себе невидимий, але дуже приємний і безпечний тактильний шар. Це твоя особиста зона захисту, комфорту та спокою.»

Виконання (3–5 хвилин).

Крок 1. «Погладжування власних рук».

Запропонуйте ніжно, повільно погладжувати одну руку іншою – від плеча до кінчиків пальців. Потім поміняти руки.

Фокус на повільності та приємності рухів.

«Уяви, що ти малюєш спокій на своїй руці. Повільно. М'яко.»

Крок 2. «Загортаємося в шар»

Повільно проведіть руками навколо себе — від голови донизу, неначе огортаєте себе теплою ковдрою або захисною кулею.

Можна провести руками над головою, вздовж тулуба, обійняти себе.

«Це твій тактильний шар. У ньому безпечно. У ньому тихо. Ти його створюєш сам.»

Крок 3. «Підсилення меж».

М'яко натискайте на плечі, лікті, коліна — наче «закріплюйте» межі тіла.

Запропонуйте уявити, як кожен дотик укріплює «захисний простір».

Завершення (1–2 хвилини).

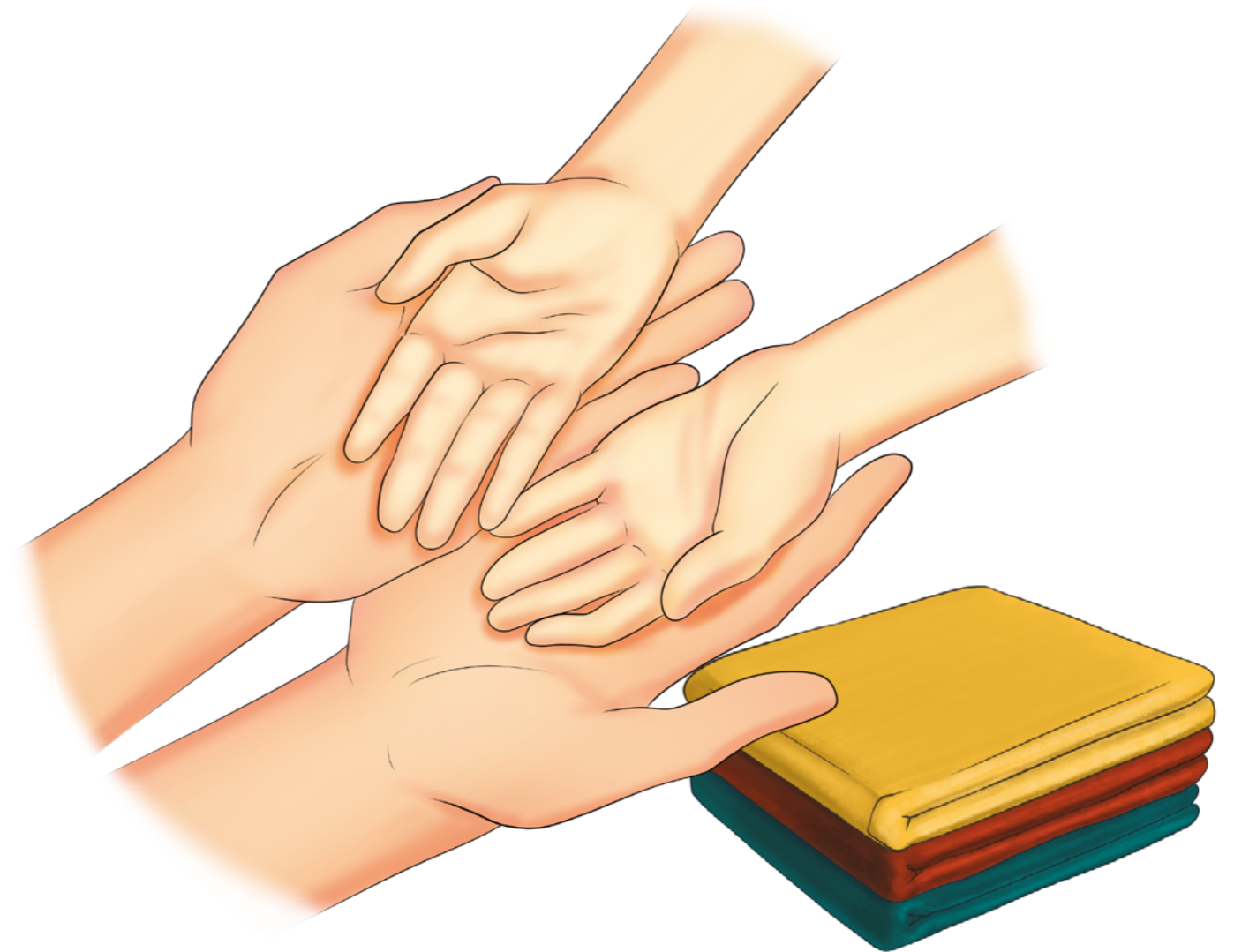
Запропонуйте дитині покласти руки собі на груди або живіт і зробити кілька спокійних вдихів-видихів.

- ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:**
- Що ти відчуваєш зараз у тілі?
 - Який був твій «тактильний шар»? Якого він кольору, форми, матеріалу?
 - Чи хочеш ти створити його знову, коли буде тривожно?

АДАПТАЦІЇ: **Для групи:** учасники можуть водити руками в повітрі, не торкаючись інших, «будуючи спільне поле спокою».

Для онлайн: ведучий демонструє на собі, діти повторюють. Добре працює навіть через екран — активується моторно-сенсорна пам'ять.

З додатковими предметами: масажні м'ячики, м'яка тканина, теплий рушник — посилюють заспокійливий ефект.



ВПРАВА: «ДЕРЕВО З ДОЛОНЬ»

- МЕТА:**
- створення ресурсу через образ стабільності та зростання;
 - розвиток командного духу (в групі) або самоусвідомлення (індивідуально);
 - підвищення рівня впевненості та внутрішньої опори;
 - розвиток уяви, креативності, емоційного самовираження.

- МАТЕРІАЛИ:**
- папір (формат А3 або ватман для групової роботи);
 - кольоровий папір або кольорові олівці / фломастери;
 - ножиці, клей (якщо вирізають контури долонь).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: Вступ. Налаштування (2–3 хвилини).

Розкажіть дітям:

«У кожного з нас є свої внутрішні сили, ресурси та добрі думки. Ми створимо дерево, яке зростає завдяки нашим долоням – як символу підтримки, тепла, стабільності.»

Основна частина (10–15 хвилин).

Крок 1. Обведення долонь.

Запропонуйте учасникам обвести свої долоні на кольоровому папері (або на білому й потім розфарбувати). Кожен учасник може створити 1–2 долоньки.

Крок 2. Наповнення змістом.

На кожній долоньці учасник пише / малює:

- одну свою силу (наприклад: «я вмю дружити», «я допомагаю іншим», «я не здаюсь»);
- ресурс («моє щеня», «природа», «музика», «мама»);
- емоцію, яка дає підтримку («радість», «тепло», «спокій»).

Крок 3. Створення дерева.

Намалюйте або виріжте зі шпалер / картону стовбур дерева на великому аркуші.

Приклейте долоньки як листя або гілки дерева.

Рефлексія (2–5 хвилин).

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Як ти почуваєшся, коли бачиш дерево?
- Що тобі сподобалося найбільше у цій вправі?
- Яку силу чи ресурс із дерева ти хотів би мати поруч кожного дня?

АДАПТАЦІЇ: **Індивідуально:** дитина створює власне міні-дерево з 5–7 долоньок з різними ресурсами.

Онлайн-формат: діти малюють свою долоньку вдома, підписують і показують на екрані (можна зробити колаж з фото).

Для психологічного кабінету: «Дерево сили» можна залишити на стіні як постійний ресурс.



ВПРАВА: «МОЯ СУПЕРСИЛА»

- МЕТА:**
- усвідомлення власних сильних сторін;
 - формування позитивного образу себе;
 - поліпшення самооцінки та емоційної стійкості;
 - залучення тіла як ресурсу: «руки як прояв сили, дії, підтримки».

- МАТЕРІАЛИ:**
- аркуші А4 (або більші);
 - кольорові олівці, фломастери, фарби;
 - наліпки, блискітки, елементи декору (за бажанням).

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: Налаштування (1–2 хвилини).

Запропонуйте дітям:

«Сьогодні ми дізнаємося, яка у тебе суперсила. У кожного вона своя — і ми знайдемо її за допомогою наших рук. Адже саме руками ми допомагаємо, творимо, обіймаємо, діємо, захищаємо.»

Основна частина (7–10 хвилин).

Крок 1. Обведення руки.

Запропонуйте дитині покласти одну руку на аркуш і обвести її.

Крок 2. Наповнення змістом

Всередині контуру руки дитина:

Малює або записує свою суперсилу (наприклад: «добре серце», «я хоробрий / хоробра», «я вмю підтримувати», «я ніколи не здаюсь», «я творча / творчий»). Можна в контурі кожного пальця прописати 5 своїх сильних якостей — по одній на палець.

Крок 3. Прикрашання.

Дитина прикрашає «руку-суперсилу» кольорами, які в неї асоціюються зі сміливістю, світлом, енергією. Можна додати наліпки, блискітки, емблему «героя» або «героїні».

Рефлексія (2–3 хвилини).

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

Запропонуйте поділитися (усно або письмово):

- Яку суперсилу ти відкрив у собі сьогодні?
- Як ти її використовуєш у житті?
- У які моменти тобі допомагають твої руки / твоя сила?

АДАПТАЦІЇ: **Онлайн-формат:** діти обводять руку вдома, показують у камеру або надсилають фото.

Груповий варіант: зробити «Дошку суперсил» — кожен прикріплює свою «руку-силу» на ватман.

Тілесна версія: після малювання — виконати рух, який символізує силу рук (наприклад, «геройська» поза, обійми себе, тиснути повітряні кулаки тощо).



Цю руку можна почепити вдома або зберегти, щоб вона нагадувала: твоя сила завжди з тобою.



ВПРАВА: «ТЕПЛО В РУКАХ»

- МЕТА:**
- швидке зниження емоційної напруги;
 - створення відчуття внутрішнього спокою та безпеки;
 - повернення до стану «тут і тепер»;
 - активізація тілесного ресурсу через тепло, дотик, увагу до себе.

МАТЕРІАЛИ: Не потрібні. За бажанням — можна використати теплу грілку, рушник або теплий мішечок з крупою.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Налаштування (1 хвилина).**
Запропонуйте сісти зручно, поставити ноги на підлогу, відчувати опору. Говоріть спокійно:
«Зараз ми зігріємо свої руки. А разом із ними — і своє серце. Це допоможе відчувати тепло, спокій і підтримку.»

Виконання (3–5 хвилин).

Крок 1. Потріть долоні.

Запропонуйте повільно потерти долоні одна об одну до появи відчуття тепла. Водночас глибоко дихайте, у повільному ритмі.
«Відчуй, як стає тепло. Це твоє тепло. Воно вже в тобі.»

Крок 2. Покласти теплі долоні на тіло.

Оберіть одне з положень:

- на груди (обидві долоні або одну);
- на живіт;
- на обличчя (ніжно, як умивання);
- на очі (долонями зверху, «пальмінг»).

«Залиш долоні там, де це приємно. Тепло переходить всередину. Воно заспокоює, огортає, підтримує.»

Крок 3. Тиха пауза.

Побудьте з теплом ще 20–30 секунд. Можна мовчки або з фразами типу:
«Я в безпеці. Моє тепло — це моя підтримка.»

Завершення (1 хвилина).

Запропонуйте зробити один глибокий вдих-видих. Посміхнутись.

Можна додати фразу:

«Коли буде тривожно — просто потріть долоні й покладіть їх туди, де потрібно. Твоє тепло завжди з тобою.»

АДАПТАЦІЇ: **Для молодших дітей:** уявити, що в руках є маленьке сонечко або чарівна істота, яка дарує спокій.

Онлайн: демонструє ведучий, діти повторюють. Добре працює навіть через екран.

З предметами: використати заздалегідь підігріту грілку або мішечок з сіллю / рисом — для посилення сенсорного ефекту.



ВПРАВА: «МАЛЮВАННЯ НА РУЦІ»

- МЕТА:**
- заспокоїти нервову систему через тактильні відчуття;
 - відновити відчуття безпеки та довіри до іншої людини;
 - активізувати уважність, емпатію та сенсорне сприйняття.

ПЕРЕБІГ РОБОТИ: **Розділіть учасників на пари.**

Один — той, хто «малює», інший — той, хто «відчуває». Потім міняються ролями. Попросіть заплющити очі або відвести погляд. Це підсилює сприйняття дотику та концентрує увагу на відчуттях.

«Художник» м'яко проводить пальцем по долоні партнера, «малюючи»:

- літери (наприклад, ініціали, «М» як мама, «С» як серце);
- символи (серце, сонце, хвиля, краплі дощу);
- прості фігури (коло, зірка, хрестик).

Той, хто відчуває, намагається вгадати.

Важлива — не правильність, а фокус на відчуттях. Після кожної «спроби» — короткий відгук:

Наприклад: «Це було приємно», «Відчула тепло», «Це нагадало мені сонце».

Після вправи — рефлексія.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що я відчував/ла, коли на мені малювали?
- Чи було це приємно? Чому?
- Який символ або дотик залишився в пам'яті?
- Яку емоцію я виніс/ла з цієї вправи?

ВАРІАЦІЇ: **Замість долоні — спина, передпліччя або плече.** Більше відчуття безпеки й опори.

«Таємне послання»: намалювати символ, який має значення для пари (наприклад, «мій настрій зараз», «слово підтримки»).

«Емоції через дотик»: спробувати передати певну емоцію (радість, турботу, спокій) через форму дотику.

ВПРАВА: «ДОЛОНЬКА ВДЯЧНОСТІ»

- МЕТА:** розвинути навички вдячності, посилити позитивні емоції, допомогти дитині зосередитися на приємних моментах життя.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ:

Пояснення дітям:

«Вдячність — це коли ми помічаємо хороші речі навколо і дякуємо за них. Це допомагає нам почуватися щасливішими.»

Підготовка:

Візьми аркуш паперу й олівець або фломастер.

Обведення долоні:

Поклади руку на папір та обведи контур долоні.

Запис або малювання:

На кожному пальці напиши або намалюй те, за що ти сьогодні вдячний (наприклад, людина, подія, їжа, погода).

Обговорення (за бажанням):

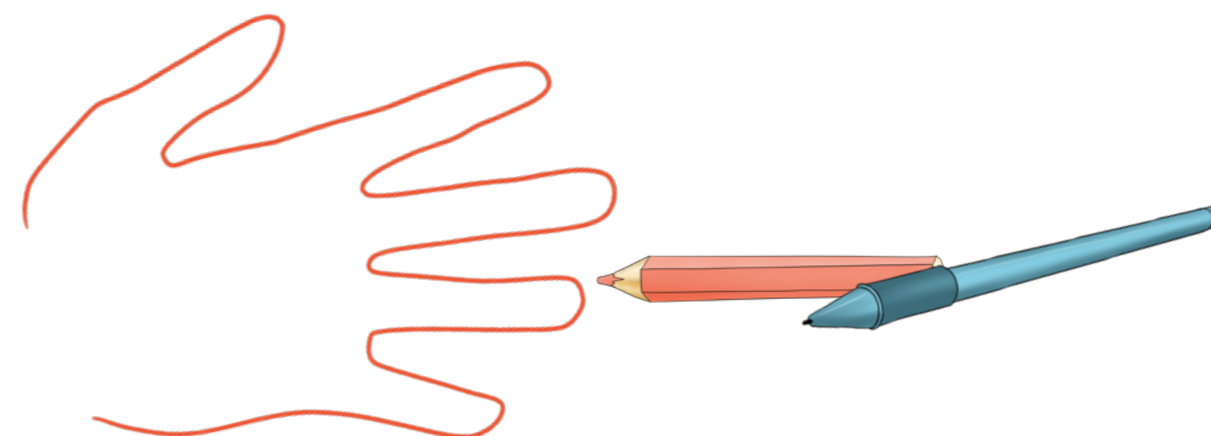
Поділись власними думками або відчуттями з іншими (у групі або з дорослим).

Закріплення:

Подивися на свою «Долоньку вдячності» в моменти, у які відчуваєш сумним або тривожним.

Пояснення для дітей:

«Кожен палець — це нагадування про те, що сьогодні в моєму житті було щось хороше. Коли я вдячний, я відчуваюся сильнішим і щасливішим.»



ВПРАВА: «ДОЛОНЬКИ У ВОДІ»

- МЕТА:**
- знизити рівень тривоги через заземлення й тілесне відчуття тепла;
 - повернути контакт із власним тілом («я відчуваю, я існую»);
 - створити момент заспокоєння, відновлення контролю та м'якої присутності в «тут і тепер».

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ:

- контакт із водою — один з найдавніших і найнадійніших способів самозаспокоєння; тепла вода діє заспокійливо на нервову систему, допомагає зняти м'язову напругу й емоційне збудження;
- фокус на фізичному відчутті повертає увагу з тривожних думок до тіла, що є ефективною технікою тілесного заземлення;
- повторюваний, м'який рух у воді — це форма сенсомоторного заспокоєння, яка є особливо ефективною для дітей і підлітків з високою емоційною збудливістю.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ:

Підготуйте невеликі ємності з теплою (але не гарячою) водою.

Якщо це можливо — додайте кілька крапель ароматичної олії (лаванда, м'ята, апельсин).

Запросіть учасників сісти зручно.

Попросіть заплющити очі (за бажанням) і спокійно занурити руки в воду.

Супроводжуйте словами:

«Відчуй, як вода обіймає твої пальці... м'яко, без поспіху. Як вода ніби розчиняє напругу в кожному суглобі... Тепло входить у шкіру, розтікається вглиб...»

Попросіть просто спостерігати, як змінюються відчуття:

- Чи стало легше дихати?
- Який колір має ця вода у вашій уяві?
- Яке слово виникає поряд з цим відчуттям?

Можна попросити їх м'яко рухати пальцями у воді, «розмішуючи спокій» або «відпускаючи тривогу».

Після вправи — коротка рефлексія (усно або письмово).

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Яке слово описує мій стан після цієї вправи?
- Яке відчуття залишилось у руках?
- Що мені сподобалось найбільше в цьому процесі?

ВАРІАЦІЇ ТА ПІДСИЛЕННЯ:

«Вода з емоціями»:

Уявити, що вода «змиває» втому, тривогу, образу або сум. Можна попросити назвати емоцію, яку вони відпускають.

«Кольорова вода»:

Уявити, що вода має колір спокою (наприклад, блакитний, ніжно-рожевий, золотий) — і цей колір поступово заходить у тіло через пальці.

Для дітей:

Додати фрази на кшталт:

- «Це магічна вода. Вона змиває все, що тебе турбує».
- «У воді живе тиша. Вона торкається тебе».



ВПРАВА: «КОЛО ПІДТРИМКИ»

- МЕТА:**
- створити простір емоційної безпеки та прийняття;
 - посилити довіру в групі та взаємну повагу;
 - поліпшити самооцінку через позитивну соціальну взаємодію;
 - навчити відкрито висловлювати вдячність і приймати її.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ:

- дотик (тримання за руки) активує відчуття належності й безпеки. Це зменшує рівень тривоги та соціальної напруги;
- позитивне підкріплення від групи (слова про цінність і повагу) формує емоційне підживлення, яке може зберігатись у пам'яті надовго (це як «вітамін для душі»);
- слухання та прийняття добрих слів — іноді це вперше, коли дитина або підліток чує щось тепле про себе від однолітків (це може стати мікротерапією);
- це простір, де не оцінюють — а бачать, не порівнюють — а приймають.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ:

Запросіть учасників стати в коло та взятися за руки. Можна сидіти в колі на килимках або стільцях — важливо, щоб усі були на рівні очей.

Встановіть атмосферу:

«Це коло — простір довіри. Ми тут не щоб оцінювати, а щоб підтримати одне одного. Сьогодні кожен почує щось хороше про себе — щось справжнє, важливе, тепле.»

Починає ведучий (можна психолог або вчитель), звертаючись до людини поруч:

«Я ціную тебе за те, що ти завжди слухаєш уважно.» або: «Ти вмієш підтримати, коли хтось сумує.»

Людина, до якої звернулись, дякує і звертається до наступного.

І так далі по колу.

Обов'язково закінчити так, щоб усі висловились і всі почули слова підтримки.

Якщо група велика — можна розділити учасників на менші кола.

ВАРІАЦІЇ ТА ПІДСИЛЕННЯ:

«Скарбничка теплих слів»: кожен учасник записує почуті про себе слова на аркуші, який потім зберігає.

Музичний фон: спокійна інструментальна музика або природні звуки (дощ, вітер, вода) для створення атмосфери.

Свічка в центрі кола (символ тепла) або предмет, який передають з рук в руки (камінчик, іграшка) — символ довіри.

Фото або відео моменту (за згодою): щоб зафіксувати емоційний стан.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Як почували себе, коли говорили добрі слова?
- Яке відчуття виникло, коли почули приємні слова про себе?
- Що хочеш зберегти з цієї вправи для себе?



«Коло підтримки» — це емоційний якір.

Це момент, коли дитина (або дорослий) відчуває: я бачу інших — і мене бачать. Я важливий. Я частина чогось великого та позитивного.

Це вправи, які залишаються в серці, навіть якщо вже стерлись з пам'яті слова.



ВПРАВА: «РУКА-ПЕЙЗАЖ»

- МЕТА:**
- розвивати уяву, образне мислення та творчі здібності;
 - надати можливість безпечно виразити свій внутрішній стан через метафору;
 - посилити емоційну обізнаність через візуальний образ;
 - створити момент захоплення, гри та м'якого відновлення.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ:

Запропонуйте кожному учаснику покласти руку на аркуш і обвести її олівцем (можна й фарбами, маркерами, крейдою — залежно від віку та формату).

Після цього дайте інструкцію:

«Подивися на контур своєї руки. Уяви, що це — не рука. Це — пейзаж. Що саме? Може, дерево? Річка? Гора? Квітка? Небо?»

Запропонуйте «перетворити» руку на обраний образ. Можна додавати фони, деталі, об'єкти, які оточують дитину — створюючи справжню міні-картину.

Під час малювання можна включити спокійну музику або створити «тихий простір фантазії».

Після завершення — м'яка рефлексія.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Що ти намалював / намалювала?
- Чому обрав(ла) саме цей образ?
- Що символізує твоя рука-пейзаж?
- Що ця картина каже про твій настрій сьогодні?

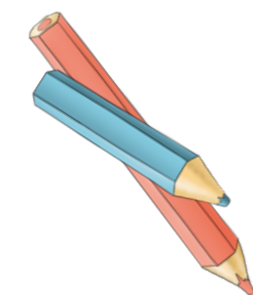
ВАРІАНТИ ОБРАЗІВ І ЗНАЧЕНЬ:

- дерево — сила, ріст, зв'язок з родиною, стабільність;
- річка — потік життя, зміни, свобода;
- гора — впевненість, виклик, стійкість;
- квітка — ніжність, розквіт, краса;
- небо — мрії, легкість, відкритість;
- вогонь — енергія, пристрасть, очищення.



МОЖЛИВЕ ПРОДОВЖЕННЯ:

Створити «галерею рук-пейзажів» на стіні.
Запропонувати підписати малюнок ім'ям, яке асоціюється з образом.
Зберігати ці роботи як частину особистої арт-книги «Я у кольорах».



ВПРАВА: «ПОДАРУНОК У ДОЛОНЯХ»

- МЕТА:** розвивати вміння візуалізувати позитивні наміри, навчитися концентрувати увагу на позитивних почуттях, посилювати емпатію та внутрішній спокій.

ВІК: 7–13 років.

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ:

Пояснення дітям:

«Уявімо, що у твоїх долонях є невидимий подарунок — дуже важливий і цінний. Цей подарунок ти можеш подарувати комусь, кому хочеш зробити приємне.»

Позиція:

Сядь або стій з розкритими долонями, спрямованими вгору, як ніби тримаєш щось легке, але дуже важливе.

Візуалізація:

Закрий очі (якщо комфортно) й уяви, що у твоїх руках сяє тепле світло — це твій подарунок. Він наповнений добрими словами, любов'ю та щирими побажаннями.

Розповідь або запис:

Подумай і скажи або запиши, кому цей подарунок ти хочеш подарувати (наприклад, мама, друг, вчитель) і чому саме йому/їй. Що ти хочеш побажати цій людині? Можна додати фразу: «Я дарую тобі цей подарунок, щоб ти відчував(ла) радість і спокій.»

Закінчення:

Відкрий очі (якщо закривав) і відчуй легкість і радість у тілі. Зроби глибокий вдих і видих, посміхнися собі.

Пояснення для дітей:

«Цей подарунок у твоїх руках — це твоя любов і добрі слова. Віддаючи його, ти робиш світ трішки кращим і тобі теж стає спокійніше та приємніше.»



ВПРАВА: «РУКИ-КАЗКАРІ»

- МЕТА:**
- активізувати творче мислення та уяву;
 - розвинути навички командної взаємодії та мовлення;
 - створити атмосферу безпечної гри й емоційного тепла;
 - дати дитині голос — можливість розповісти свою історію через образи.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ: Підготуйте фарби, великі аркуші паперу або ватмани, серветки. Якщо немає фарб — можна малювати контурами долонь, фломастерами чи олівцями.

Почніть із інтриги:

«Сьогодні наші руки стануть чарівними. Вони розкажуть казку — але не словами, а малюнками. І кожна долоня — це частинка магічного світу!»

Запропонуйте занурити долоні у фарбу та зробити відбитки на аркуші.

Один — сонце. Інший — дерево. Ще один — кущ, квітка, звір, озеро...

Долоні можна перетворити на персонажів казки, а пальці — на лапки, пелюстки, промінчики тощо.

Запитуйте дітей:

- Що це за істота?
- Як вона зветься?
- Де живе?
- Яку історію хоче розказати?

З'єднайте малюнки в одну велику історію-казку, яку вигадуете разом.

Діти можуть по черзі додавати нову сцену, персонажа чи сюжетний поворот.

ПІДСИЛЕННЯ ВАУ-ЕФЕКТУ: Запишіть казку! (в аудіо або тексті) — і дайте дітям копію на згадку.

Додайте чарівну музику під час малювання.

Зробіть виставку «Казки наших рук» — зі знімками малюнків і роздрукованими фразами з історії.

Проведіть «презентацію казки» для іншої групи чи батьків.

- ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:**
- Що тобі сподобалося найбільше в цій історії?
 - Який герой був тобі найближчий і чому?
 - Що б ти хотів(ла) намалювати наступного разу?

ДОДАТКОВІ ВАРІАНТИ: **Тематичні казки:** «Казка про дружбу», «Казка про мрію», «Казка, яка лікує серце».

Казка-комікс: кожна дитина створює один малюнок-кадр, потім усі поєднують в один сюжет.

Сенсорна версія: з використанням не лише фарб, а й матеріалів (тканина, нитки, пісок).



ВПРАВА: «СЕКРЕТ У РУЦІ»

- МЕТА:**
- допомогти дитині усвідомити свою мрію або бажання;
 - навчити візуалізувати мету та шляхи її досягнення;
 - посилити віру в себе та у власні можливості;
 - створити момент «магічного мислення» — коли бажане починає здаватися можливим.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ: **Запропонуйте** кожному учаснику взяти аркуш паперу й обвести свою руку. Можна використовувати кольорові олівці, фломастери або фарби.

Дайте інструкцію:

«Уяви, що в твоїй руці зараз зберігається дуже важливий секрет — твоя мрія. Це може бути будь-що: подія, зустріч, досягнення, відчуття. Намалюй її всередині обведеної долоні — як образ, символ або навіть маленьку казку.»

Після малювання — коротке «загортання» мрії:

«Тепер склади аркуш навпіл — твоя мрія спить, вона чекає, коли ти зробиш перший крок до неї.»

Обговорення (індивідуально або в колі):

- Чи хочеш розказати, що ти намалював / намалювала?
- Що потрібно зробити, щоб ця мрія наблизилась до тебе?
- Хто або що може допомогти тобі в цьому?
- Який перший маленький крок ти можеш зробити вже сьогодні?

Завершення:

«Поклади руку на серце. Скажи собі:

- Я дозволяю собі мріяти.
- Я вірю у власну мрію.
- Я зроблю усе, що можу, аби вона стала реальністю.»

ПІДСИЛЕННЯ ВАУ-ЕФЕКТУ: **Мрія-капсула часу.** Запакувати малюнки в конверти та домовитися відкрити через певний час (наприклад, через 3 місяці).

Мрія-літак. Згорнути обведену долоню в паперовий літак і запустити його з побажанням.

Мрія-на-долоні. Діти можуть прикрасити свої контури руки тим, що символізує силу — блискітками, фразами, символами підтримки (наприклад: «Я можу», «Я вірю», «У мене є крила»).



ВПРАВА: «РАХУЄМО ПАЛЬЦІ»

- МЕТА:**
- зосередитися на моменті «тут і зараз» (майндфулнес);
 - знизити рівень тривоги, заземлити;
 - активувати відчуття тіла — як джерело безпеки;
 - створити внутрішній «якір» спокою, до якого можна повернутись у будь-який момент

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ: **Запропонуйте** дітям сісти зручно, вирівняти спину, розслабити плечі. Можна заплющити очі або дивитись на свої руки.

Інструкція (говорить спокійно, повільно):

«Зараз ми торкнемось кожного пальця — повільно, уважно. – На кожному пальчику скажемо собі дуже важливі слова: “Я в безпеці”»

Виконання:

Починаємо з великого пальця — повільно торкаємося його іншою рукою.

Промовляємо подумки або вголос:

- Один. Я в безпеці.
- Два. Я в безпеці.
- Три. Я в безпеці.
- Чотири. Я в безпеці.
- П'ять. Я в безпеці.

Повторити те саме з іншою рукою.

Наприкінці — зробити глибокий вдих і видих.



Запропонуйте обійняти себе.

ПІДСИЛЕННЯ ЕФЕКТУ: **Фантазія-підсилення:** «Уяви, що кожен дотик — це ніби чарівна крапля спокою. Вона торкається тебе — і дарує захист.»

Можна додати аромамасло чи крем (якщо доречно) — тоді дотики будуть ще більш ресурсними і «теплыми».

Для молодших дітей: перетворіть пальці на героїв — кожен говорить: «Я з тобою. Тут безпечно. Ми разом.»

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

- Як тобі було торкатися пальців і говорити собі ці слова?
- Що відчувалося в тілі?
- Чи хочеш спробувати це вдома, коли буде тривожно?

ВПРАВА: «РУКА ЩАСТЯ»

- МЕТА:** усвідомити та підсилити позитивні емоції, зосередившись на приємних речах у житті, що допомагає знизити тривогу та поліпшити настрій.

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ: **Пояснення дітям:** «Кожен із нас має багато речей, які роблять нас щасливими. Навіть коли ми трохи тривожимось або сумуємо, варто згадати про те, що дає радість.»

Підготовка матеріалів:

Візьми чистий аркуш паперу й олівець або фломастер.

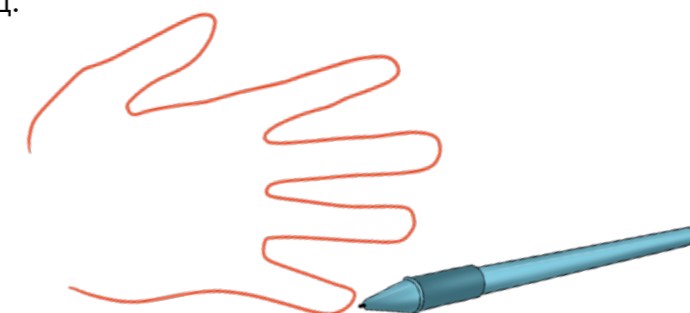
Обведення долоні:

Поклади руку на аркуш і обведи контур долоні олівцем. Це буде «Рука щастя».

Запис позитивних моментів:

На кожному контурі пальця напиши по одному слову або короткій фразі, що означає щось хороше в твоєму житті — наприклад:

- сім'я;
- друзі;
- улюблена гра;
- смачний обід;
- сонячний день.



Обговорення:

Якщо вправу проводять у групі, кожен може розповісти про те, що написав, поділитися власними почуттями.

РЕФЛЕКСІЯ: Подивися на свою «Руку щастя» і подумай, як багато хорошого тебе оточує. Коли з'являються тривожні думки, можна поглянути на цю руку і згадати про радісні моменти.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Заохочуй дитину писати слова самостійно або малювати маленькі символи поруч із словами.
- Вправу можна повторювати, доповнюючи «Руку щастя» новими позитивними речами.
- Важливо робити це в спокійній атмосфері підтримки.

ВПРАВА: «ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ РУКИ»

- МЕТА:**
- навчити дітей усвідомлено дихати, сповільнюючи ритм дихання;
 - розвинути уяву й тілесне усвідомлення;
 - сприяти зниженню тривожності, напруги, гіперзбудженості;
 - створити простір внутрішньої безпеки.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ:

Підготуйте дітей:

Запропонуйте сісти зручно, покласти руки на коліна або перед собою — долонями вгору.

Інструкція:

«Уяви, що твої руки дихають. Коли ти вдихаєш, тепле повітря входить крізь плечі — і заповнює твої долоні, пальчики. А коли ти видихаєш, повітря тихо виходить через кінчики пальців — і забирає все зайве, важке, тривожне:

- Вдих — повітря наповнює твої руки...
- Видих — повітря витікає з пальців, як легкий потік світла або теплого вітру...»

Ритм дихання (3–5 хвилин):

- вдих — 1... 2... 3...
- видих — 1... 2... 3... 4...

Візуалізація:

- Уяви, що твоє дихання має колір.
- Якого кольору повітря, коли воно входить у твої руки?
- Якого воно кольору, коли виходить?

ПІДСИЛЕННЯ ВАУ-ЕФЕКТУ:

Варіант з малюванням: Після вправи діти можуть намалювати свої руки та зобразити кольоровими лініями, як тече повітря — вхід і вихід. Це закріплює тілесну уяву в зоровій формі.

Варіант із краплею: Уявіть, що під час вдиху ви збираєте «чарівну краплю спокою» в центрі долоні. А на видиху — крапля розтікається теплом по всьому тілу.

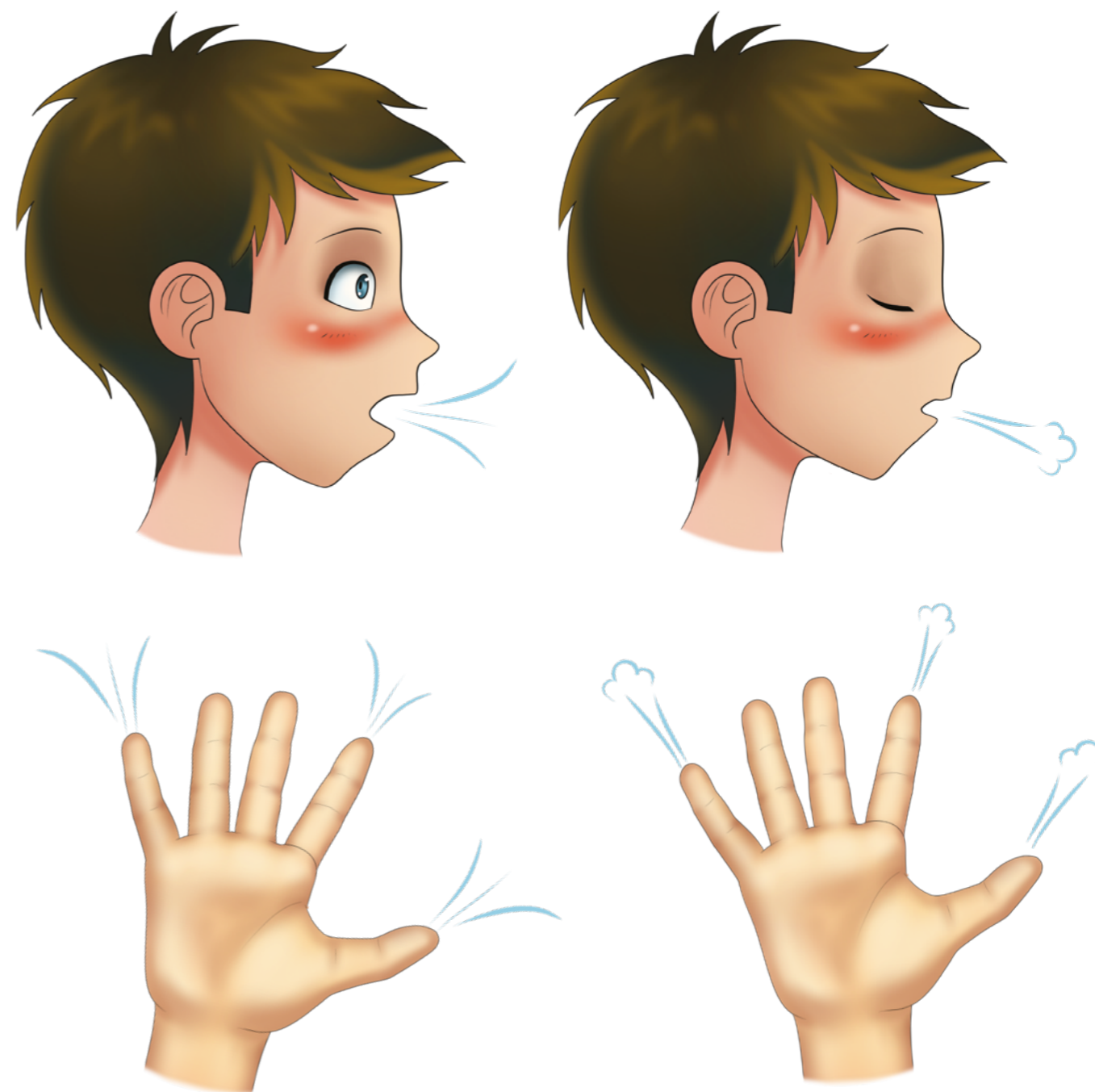
Можна додати фонову музику: ніжну інструментальну мелодію або звуки води, щоб створити атмосферу глибокого розслаблення.

ЗАВЕРШЕННЯ: Покладіть руки на серце.

Зробіть останній глибокий вдих і тихий видих.

Скажіть собі:

«Я можу заспокоїти себе. Моє дихання — моя сила.»



ВПРАВА: «СОНЯЧНІ ПРОМІНЧИКИ»

- МЕТА:**
- заспокоїти нервову систему;
 - зняти напруження з тіла;
 - створити ресурсний внутрішній образ тепла, безпеки й підтримки;
 - повернути дитині відчуття зв'язку з природою, світлом, стабільністю.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ: Запросіть дітей стати або сісти зручно. Важливо, щоб руки були вільні.

Інструкція (голос спокійний, з м'якою інтонацією):
«Зараз ми зробимо вправу, яка наповнить нас світлом і спокоєм. Уяви, що над нами — тепле, лагідне сонечко. Підніми ручки до неба, ніби хочеш торкнутися промінців. А тепер повільно опусти руки — уяви, що сонячне світло тече крізь долоні в тіло...»

Виконання:

- підняти руки — вдих (уявляємо, як вбираємо світло);
- опустити руки — видих (уявляємо, як тепло розтікається тілом);
- можна повторити 3–5 разів.

Образне підсилення:

«Сонячні промінчики — це чарівні ниточки тепла. Вони заходять у твої пальчики... проходять крізь руки... торкаються серця... і наповнюють тебе світлом. Там, де було холодно — стає тепло. Там, де було тривожно — з'являється спокій.»

Завершення:

Запропонуйте дітям покласти руки на груди чи живіт і «відчути сонце всередині».

- ПІДСИЛЕННЯ ВАУ-ЕФЕКТУ:**
- Що ти зараз відчуваєш у руках?
 - Якого кольору були твої сонячні промінчики?
 - Де в тілі стало тепло?

- ЗАПИТАЙТЕ:** Покладіть руки на серце. Зробіть останній глибокий вдих і тихий видих. Скажіть собі:
«Я можу заспокоїти себе. Моє дихання — моя сила.»

- РОЗШИРЕННЯ (ЗА БАЖАННЯМ):**
- намалювати себе із сонячними промінцями;
 - зробити аплікацію «Сонце мого настрою» — у центрі кола діти пишуть: «Я — у світлі, я в безпеці.»



ВПРАВА: «СТИСКАЄМО Й ВІДПУСКАЄМО»

МЕТА: навчитися контролювати тілесні реакції на страх і тривогу через усвідомлену роботу з напругою в м'язах, зняти напругу та відчути полегшення.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ:

Пояснення дітям:

«Коли ми відчуваємо страх або тривогу, наше тіло часто напружується — м'язи стискаються, руки й ноги стають «важкими», і це викликає дискомфорт. Ця вправа допоможе нам навчитися помічати, коли наші м'язи напружені, і навчитись розслабитися.»

Початок вправи:

Сядьте зручно або встаньте, тримаючи спину рівно. Руки покладіть на коліна або вільно опустіть уздовж тіла.

Стискання кулаків:

Повільно стисніть кулаки максимально сильно. Уявіть, що ви тримаєте щось дуже важливе і не хочете це втратити. Затримайте напругу в кулаках на 5–7 секунд.

Усвідомлення напруги:

Зверніть увагу, як ви відчуваєте ваше тіло, коли кулаки сильно стиснуті. Відчувайте напругу в руках і тілі.

Різде розкриття:

Раптово різко розкрийте кулаки, широко розведіть пальці в різні боки. Уявіть, що ви відпускаєте весь страх і тривогу. Відчуйте легкість у руках.

Повторення:

Повторіть цикл 3–5 разів, кожного разу зосереджуючись на відчутті напруги та розслаблення.

Закінчення:

Після останнього розкриття посидьте спокійно, подихайте глибоко, спостерігайте, як змінилися відчуття в руках і в усьому тілі.

Пояснення для дітей:

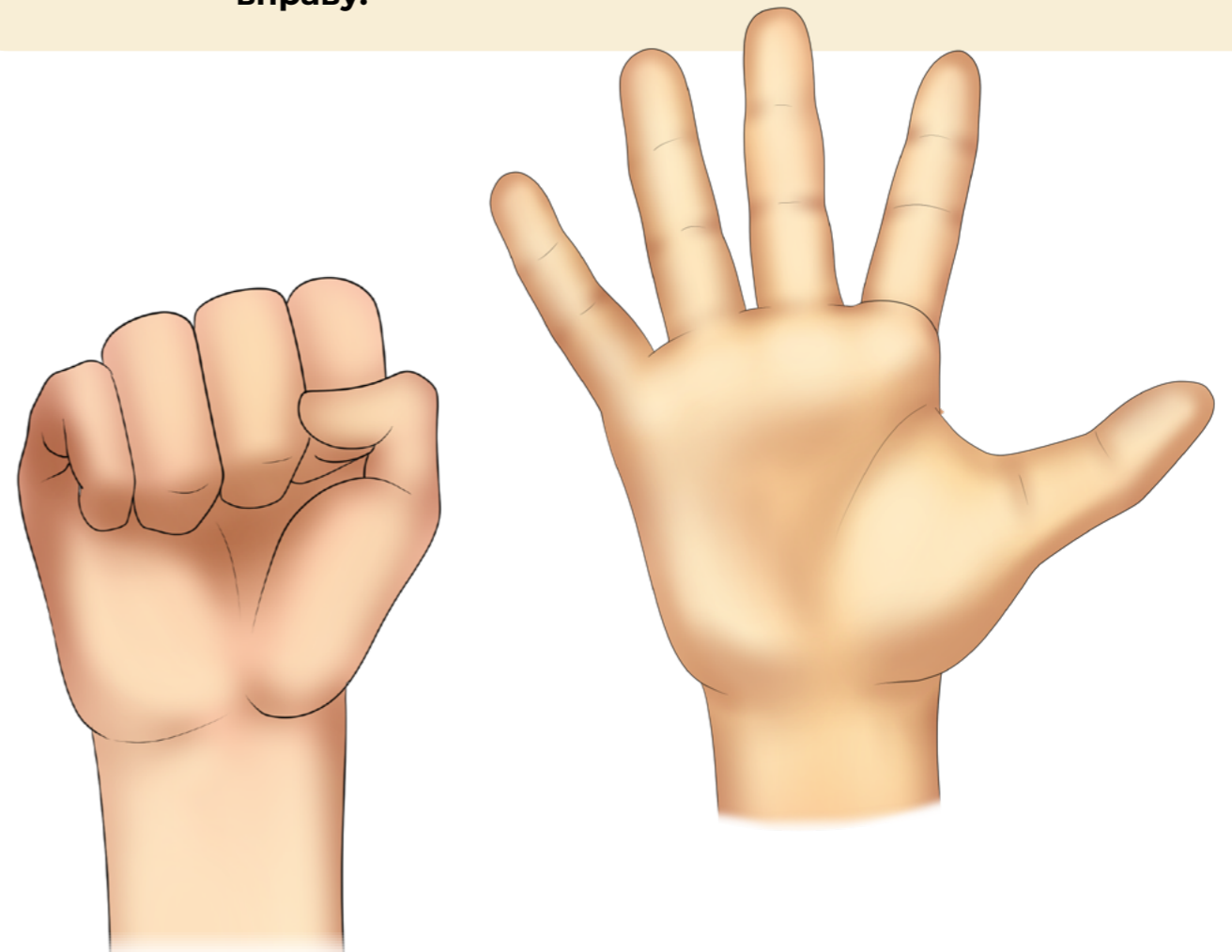
«Коли ти сильно стискаєш кулачки, ти ніби збираєш усю свою тривогу в руках. А коли різко їх розкриваєш, ти відпускаєш цю тривогу і відчуваєш, як тіло стає легким і вільним.»



Проводьте вправу в спокійній атмосфері, щоб дитина могла цілком зосередитися на власних відчуттях.

Важливо робити акцент на різниці між напругою та розслабленням, щоб дитина могла свідомо контролювати тіло.

Можна додати звукове супроводження, наприклад м'який голос, який допомагає налаштуватися на вправу.



ВПРАВА: «РУКА — МІЙ ЗАХИСТ»

МЕТА: посилити відчуття безпеки й захищеності через тілесний контакт зі своєю рукою, знизити тривожність за допомогою самозаспокоєння.

ПОКРОКОВЕ ПРОВЕДЕННЯ:

Пояснення дітям:

«Коли ми відчуваємо тривогу або страх, нам дуже хочеться почуватися захищеними. Ця вправа допоможе тобі відчути, що твоя рука — це твій маленький захисник, який підтримує й оберігає.»

Початок вправи:

«Сядьте зручно або встаньте. Покладіть одну руку на груди, трохи нижче плеча, так, щоб відчувати тепло та легкий тиск.»

Усвідомлення дотику:

Зверни увагу на відчуття від руки: тепло, тиск, контакт. Відчуй, як твоя рука підтримує тебе.

Глибоке дихання:

Закрий очі, якщо комфортно. Повільно вдихай через ніс 4 секунди, затримай дихання на 2 секунди, потім повільно видихай через рот 6 секунд, продовжуючи відчувати тепло руки.

Підкріплення установки:

Повторюй про себе або разом із кимось вголос: «Моя рука — мій захист. Я в безпеці. Мені тепло і спокійно.»

Тривалість:

Продовжуй дихати та відчувати руку на грудях 1–2 хвилини, поступово знижуючи напругу.

Закінчення:

Повільно відкрив очі (якщо закривав), опусти руку та розслабся. Зверни увагу, чи змінилися відчуття в тілі й настрої.

Пояснення для дітей:

«Коли тобі страшно або сумно, ти можеш покласти руку на груди, як на маленьку фортецю. Вона допомагає тобі почуватися більш спокійно та захищено.»



Вправа ідеально підходить для ситуацій, у якій дитина відчуває тривогу або переживає стрес.

За бажанням можна додати м'який голос ведучого або легку заспокійливу музику.

Виконуйте вправу в зручному, безпечному просторі.



ВПРАВА: «ПЛАКАТ КОМАНДИ»

МЕТА: розвинути командну роботу, посилити почуття приналежності до групи.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Розкладіть на підлозі або столі великий аркуш паперу (папір для малювання, ватман).

Кожен учасник по черзі залишає зображення своєї долоні — обводить руку або просто ставить відбиток фарбою.

Після цього кожен розфарбовує свою долоньку яскравими барвами, прикрашає її малюнками, символами або своїм ім'ям.

Наприкінці команда разом дописує великими літерами фразу: «Разом ми сильніші».

Обговоріть, як важливо працювати разом і підтримувати одне одного.



ВПРАВА: «ДОЛОНЬКА ДРУЗІВ»

МЕТА: посилити взаєморозуміння, підтримати дружні стосунки, поліпшити самооцінку.

ВІК: 7–13 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Кожен учасник отримує аркуш з обведеною долонею (своєю або заздалегідь підготовленою).

Інші учасники по черзі пишуть у контурах обведених пальців компліменти, позитивні риси або приємні слова про цю людину (наприклад, «дружній», «веселий», «чудовий слухач»).

Кожен читає, що написали про нього, й ділиться своїми почуттями.

Можна прикрасити пальці малюнками або стікерами.

ВПРАВА: «ПЕРЕДАЙ ТЕПЛО»

МЕТА: Навчити ділитися позитивними емоціями, розвивати комунікаційні навички.

ВІК: 5–10 років.

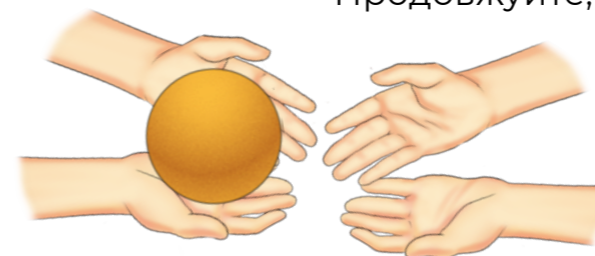
ІНСТРУКЦІЯ: Учасники сідають або стають у коло.

Ведучий дає в руки одному з учасників м'яч або інший невеликий предмет.

Той, хто тримає м'яч двома руками, говорить приємні слова або комплімент тому, кому передає м'яч.

Потім передає м'яч далі за годинниковою стрілкою, і наступна людина робить те саме.

Продовжуйте, доки м'яч не обійде всіх учасників.



ВПРАВА: «ДОЛОНЬКА-БАЖАННЯ»

МЕТА: побудувати позитивну уяву про майбутнє, розвинути навички цілепокладання, підтримати мотивацію.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Візьми аркуш паперу та обведи свою долоню.

У контурі кожного пальця напиши або намалюй одне бажання або ціль, яку хочеш здійснити.

Приклади: «Перемогти страх», «Навчитися сміятися більше», «Завести нового друга», «Стати сильнішим».

Подумай про те, що потрібно зробити, щоб це бажання здійснилось.

Якщо захочеш, поділись своїми бажаннями з групою або дорослим.



ВПРАВА: «ПАВУТИНКА ВІД СТРАХУ»

МЕТА: звільнитися від страхів і переживань, навчитися усвідомлювати та трансформувати негативні емоції.

ВІК: 7–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Пояснення дітям:

«Страхи — це наче павутинка, яка може нас тримати, не даючи відчувати спокій. Сьогодні ми навчимося малювати свої страхи й потім звільнитися від них.»

Малювання павутини:

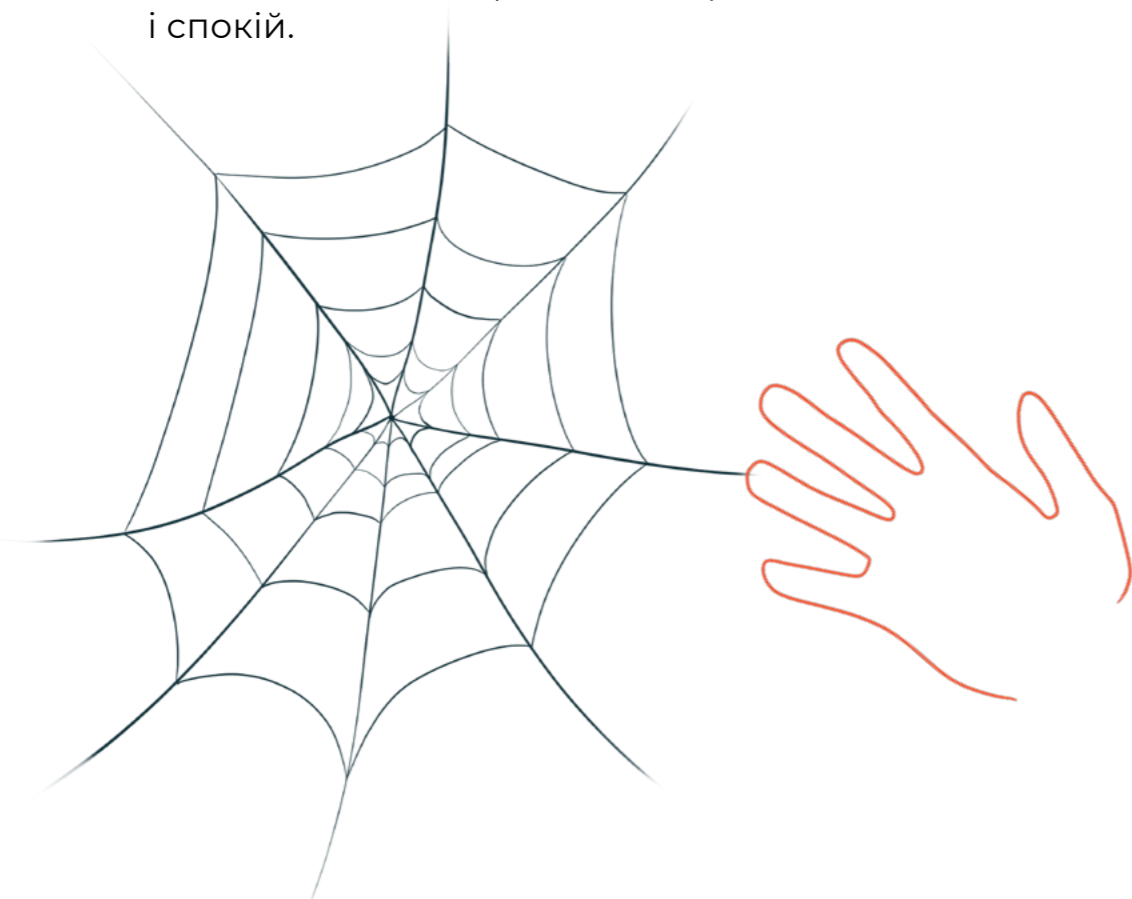
На аркуші паперу намалюй контур своєї руки. Від кожного пальця намалюй лінії — як ниточки павутини. Кожна лінія — це твій страх або переживання (наприклад, «боюсь темряви», «переживаю за школу»).

Робота руками (техніка):

Після того, як усе намальовано й підписано, візьми гумку й почни «рвати» павутинку — стирай ниточки одну за одною. Якщо гумки немає — можна розфарбовувати ниточки яскравими барвами або провести пальцями по малюнку, ніби розриваючи павутину.

Відчуття після:

Зверни увагу, як змінюються твої відчуття — страхи ніби слабшають, а на їх місці з'являється легкість і спокій.



ВПРАВА: «ПАЛЬЦІ ЕМОЦІЙ»

МЕТА: навчитися розпізнавати та називати власні емоції, розвивати емоційну грамотність і навички саморегуляції.

ВІК: 5–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Підготовка:

Візьми аркуш паперу й обведи свою руку або долоню.

Позначення емоцій:

У контурі кожного пальця напиши або намалюй назву однієї базової емоції.

Зазвичай це п'ять основних емоцій:

- великий палець — Радість;
- вказівний палець — Злість;
- середній палець — Страх;
- підмізничний палець — Сум;
- мізинець — Спокій або здивування (можна обрати емоцію на власний розсуд).

Ознайомлення з емоціями:

Обговоріть з дитиною, що кожна емоція означає, коли вона може з'явитися, як її можна впізнати (наприклад, яке в той момент може бути обличчя, що відчуває тіло).

Відчуття та показ:

Попроси дитину подумати про її нинішній стан і показати пальцем ту емоцію, яку вона відчуває саме зараз.

Розповідь:

Запропонуй розповісти, чому дитина відчуває цю емоцію, що стало причиною, як вона з нею справляється або що може допомогти почуватися їй краще.

Повторення:

Вправу можна повторювати кілька разів на день або в різних ситуаціях для розвитку емоційної усвідомленості.



Можна додати малюнки-смайлики біля кожної емоції, щоб допомогти дитині краще їх уявити.

Для старших дітей можна розширити список емоцій або додати кольорове кодування (наприклад, червоний — злість, жовтий — радість).

В онлайн-форматі можна використовувати картки з емоціями та просити дитину «показати» пальцем або вибрати картку.

ВПРАВА: «РУКА СВІТЛА»

МЕТА: зробити акцент на позитивному образі себе, посилити відчуття внутрішньої сили та здатності протистояти негативу.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Підготовка матеріалів:

Візьми аркуш чорного паперу (або чорного картону), кольорові фарби або яскраві маркери.

Обведення руки:

Поклади долоню на чорний аркуш і обведи контур олівцем або білим маркером.

Заповнення фарбами:

Заповни обведену руку яскравими барвами — фарбами, кольоровими олівцями чи маркерами. Використовуй ті кольори, які тобі подобаються і які асоціюються зі світлом і теплом.

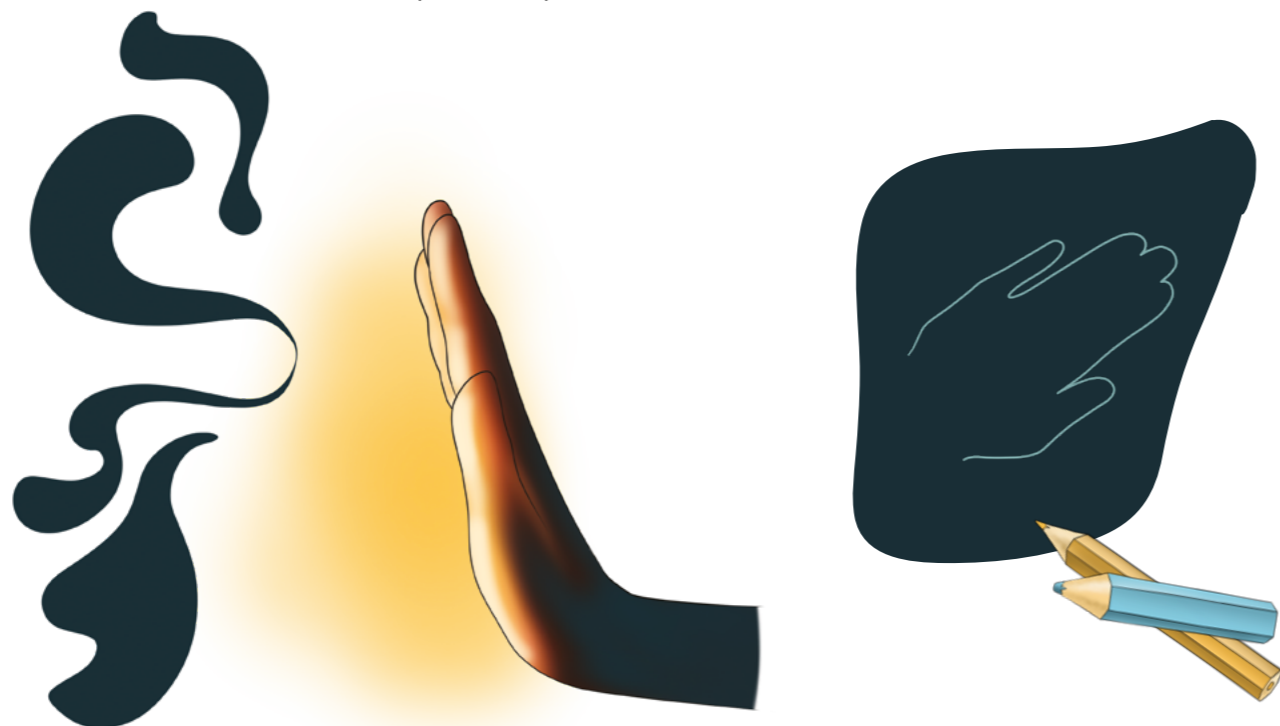
Проговорення установки:

Під час розмальовування промовляй або подумки повторюй:

«Це моє світло, я ним розганяю темряву. Моє світло допомагає мені почуватися спокійно та щасливо.»

Обговорення:

Якщо це групова вправа, діти можуть поділитися, які кольори вибрали і що для них означає їхнє «світло».



ВПРАВА: «ПАЛЬЧИКОВІ ХОДИ»

МЕТА: зосередитися на рухах, розвивати моторику, заспокоїтись і знизити рівень тривожності.

ВІК: 3–7 років.

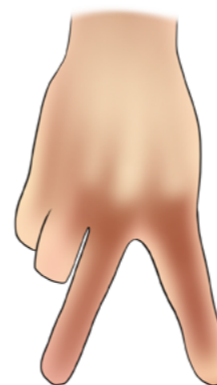
ІНСТРУКЦІЯ: Поклади руки на стіл або пласку поверхню.

Уяви, що пальці — це маленькі «мандрівники», які мають пройти шлях через різні «перешкоди» (наприклад, горбочки, річки, мости).

Повільно рухай кожним пальцем по столу, імітуючи ходьбу або дослідження.

Можна уявляти історію: «Ось мандрівники йдуть лісом, перепливають річку, піднімаються на гору...»

Зроби кілька таких «подорожей», намагаючись рухатися плавно та повільно.



ВПРАВА: «РУЧНИЙ ЩОДЕННИК УСПІХУ»

МЕТА: відслідковувати власні досягнення, формувати позитивне ставлення до себе, розвивати усвідомленість.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Візьми аркуш паперу й обведи свою руку.

Усередині контуру напиши або намалюй одну річ, яка тобі сьогодні вдалася — навіть маленьку!

Наприклад: «Сьогодні я допоміг другові», «Навчився новому слову», «Зробив домашнє завдання».

Кожен день протягом тижня роби такі записи, щоб побачити свої успіхи в динаміці.

Через певний час подивися на свій «щоденник» і похвали себе за кожен маленький крок.

ВПРАВА: «ДЕРЕВО СИЛИ»

МЕТА: сформувати впевненість у власній стійкості, усвідомити свої сильні сторони та досягнення.

ВІК: 7–13 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Підготовка:

Візьми аркуш паперу й обведи свою руку олівцем або маркером. Уяви, що ця рука — це дерево.

Дерево-гілки:

Пальці — це гілки дерева. Кожна гілка — це частина тебе, твоя сила або якість.

Фрукти сили:

На кожній гілці намалюй «фрукти» — це можуть бути яблука, груші, банани, або навіть фантазійні плоди. На кожному фрукті напиши або намалюй свої сильні сторони, таланти, досягнення або гарні якості.

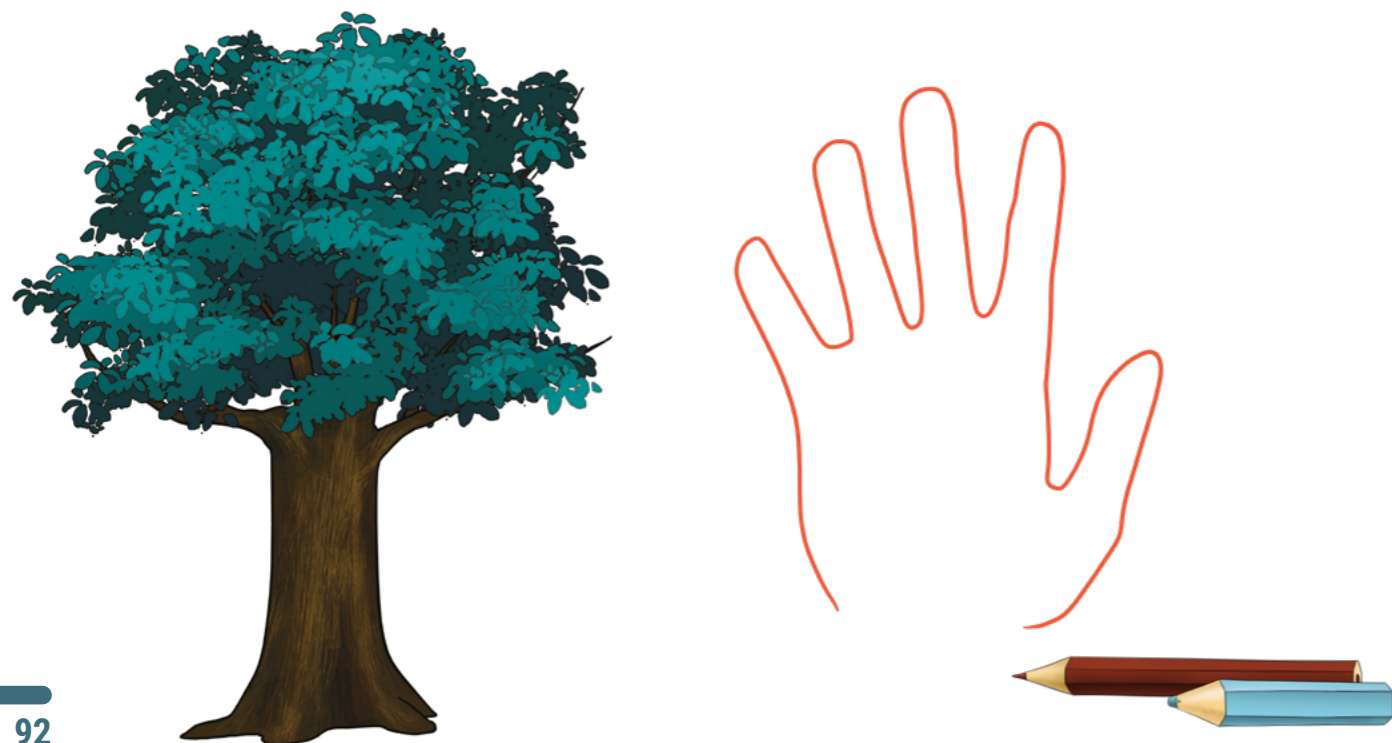
Наприклад: «Доброта», «Сміливість», «Вміння дружити», «Хороший спортсмен», «Вчусь грати на гітарі».

Розфарбовування:

Розфарбуй дерево яскравими барвами — зроби його живим і енергійним. Можеш додати листя, квіти, сонце.

Обговорення:

Розкажи групі або вєдучому про свої «фрукти сили» — що це за якості й чому вони важливі для тебе.



ВПРАВА: «ДОЛОНЯ ВДЯЧНОСТІ САМОМУ СОБІ»

МЕТА: навчитися помічати та цінувати власні позитивні якості, розвивати самоприйняття та впевненість.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи свою долоню на аркуші паперу.

У контурі кожного пальця напиши одну річ, за яку ти вдячний сам собі.

Наприклад: «Я добре малюю», «Я допомагаю мамі», «Я вмію слухати друзів», «Я стараюся вчитися».

Після заповнення контурів пальців можна розфарбувати долоню яскравими барвами.

Обговори або подумай, чому саме ці якості важливі для тебе.

ВПРАВА: «РУКА ВІДПУСКАННЯ СТРАХІВ»

МЕТА: усвідомити та символічно позбутися негативних емоцій і страхів, знизити рівень тривожності.

ВІК: 7–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Візьми аркуш паперу та **обведи свою руку**.

У контурі кожного пальця **напиши один свій страх** або тривогу (наприклад, «темрява», «самотність», «помилка», «конфлікти»).

Подумай про кожен страх — як ти його відчуваєш, що саме турбує.

Коли всі страхи написані, **візьми яскраві світлі фарби**, олівці або маркери.

Почни **розфарбовувати обведені руку та пальці** світлими кольорами — уявляй, що фарби змивають або знищують твої страхи, роблять їх менш страшними або зовсім зникають.

Якщо хочеш, **можеш** потім **зім'яти або акуратно «викинути» аркуш** — символічно відпускаючи страхи назовні.

ВПРАВА: «РУКА ВІДПУСКАННЯ СТРАХІВ»

МЕТА: усвідомити, виявити та символічно позбутися негативних емоцій (страхів), розвинути навички емоційної регуляції, знизити рівень тривоги.

ВІК: 7–12 років.

ДЕТАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ: **Підготовка:** Попроси дитину сісти зручніше і взяти аркуш паперу та олівець чи маркер. Запропонуй обвести свою руку на аркуші, уявляючи, що рука — це контейнер для всього, що турбує.

Виявлення страхів:

У контурі кожного пальця нехай дитина напише або намалює один свій страх, тривогу чи переживання, які відчуває останнім часом. Поясни, що це можуть бути і великі, і маленькі страхи — важливо чесно поглянути на свої почуття.

Наприклад: страх темряви, боязнь сварки з друзями, тривожність перед виступом.

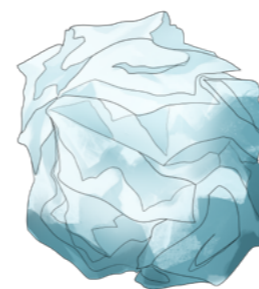
Проживання емоцій:

Запропонуй дитині уважно подивитись на написані страхи та подумати про те, як вони впливають на її тіло та думки. Можна коротко розповісти, як це відчувається: «Де в тілі ти відчуваєш цей страх? Як він себе проявляє?» Це допомагає перейти від розумового усвідомлення до тілесного контакту з емоціями.

Розфарбовування світлом:

Поясни, що зараз ми допоможемо страхам стати менш сильними та відпустимо їх. Дитина бере яскраві, світлі, теплі фарби (жовтий, помаранчевий, білий, світло-блакитний) і починає розфарбовувати контур руки та пальців.

Запропонуй дитині уявити, що кожен мазок фарби — це промінь світла або теплоти, який розчиняє страхи, робить їх меншими, слабшими, поки вони цілком не зникнуть.



Символічне відпускання:

Після завершення розфарбовування дитина може акуратно зім'яти аркуш, потім повільно розгладити, а потім — за бажанням — «викинути» цей листок у смітник або покласти подалі. Цей жест є символом звільнення від негативу.

Важливо, щоб ця дія була усвідомленою та відчувалась як завершення процесу.

Закріплення результату:

Завершіть вправу позитивним настроєм — наприклад, короткою релаксацією або глибоким диханням, уявляючи, як легкість і спокій наповнюють тіло.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ:

Усвідомлення страхів. Дитина вчиться називати та визнавати свої страхи, а не ігнорувати або придушувати їх. Це перший крок до опанування емоцій і зменшення їхньої сили.

Тілесний контакт із емоціями. Визначення, де в тілі відчувається страх, допомагає пов'язати емоції з фізіологічними реакціями. Це активізує соматичне усвідомлення, важливе для емоційної регуляції.

Символічне розфарбовування. Використання світлих кольорів як метафори для світла, тепла й безпеки має сильний психологічний вплив, допомагаючи трансформувати страх на відчуття безпеки та контролю.

Символічне відпускання. Зминання та викидання паперу — це ритуал, що підсилює відчуття того, ніби страхи не тільки усвідомлені, а й фізично залишають дитину. Це формує навички контролю над негативними емоціями та зменшує їхню тривалість та інтенсивність.

Поліпшення самооцінки та внутрішньої стійкості.

Коли дитина бачить, що може впливати на власні страхи та відпускати їх, зростає віра у власні сили та ресурси для подолання труднощів.

Посилення емоційної гнучкості. Вправа допомагає розвивати навички адаптації до стресових ситуацій і посилює емоційну стійкість.

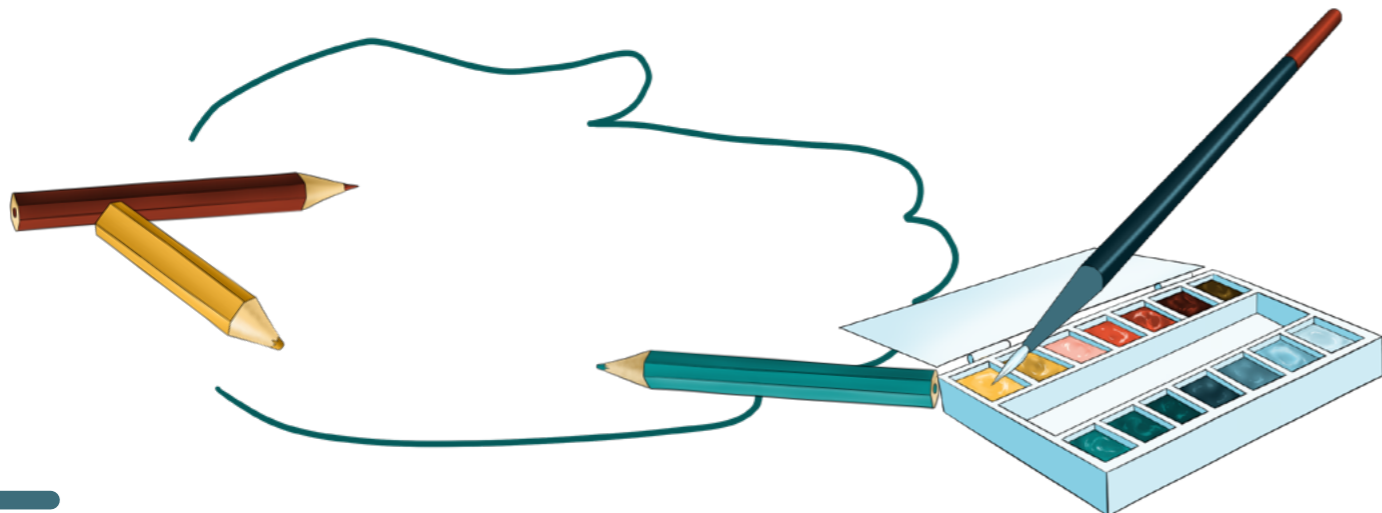
ВПРАВА: «МІЙ ОСОБИСТИЙ ОБЕРІГ»

МЕТА: створити позитивний образ захисту, зміцнити відчуття безпеки та внутрішньої опори.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Візьми аркуш паперу й обведи свою руку або долоню. Подумай, що може бути твоїм особистим оберегом — це може бути думка про суперсилу, захисну енергію, улюблену людину, домашнього улюбленця або будь-який образ, який допомагає відчувати себе в безпеці. У контурі долоні напиши або намалюй цей образ або слово, що символізує захист. Можеш також написати або намалювати на кожному пальці додаткові речі, які допомагають тобі відчувати себе захищеним (наприклад, приємні слова, важливі речі, які підтримують). Розфарбуй руку у яскраві, теплі кольори, підкреслюючи силу та тепло свого оберега. Проговори вголос або подумки: «Цей оберіг завжди зі мною, він захищає мене та дає сили».

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає дитині створити внутрішній ресурс безпеки, що особливо важливо в стресових чи ситуаціях посилення тривожності. Образ оберега стає символом сили та підтримки, до якого дитина може звертатися в моменти страху або невпевненості. Це сприяє поліпшенню самооцінки, почуттю контролю над ситуацією та зниженню рівня тривоги.



ВПРАВА: «ПАЛЬЧИКОВИЙ ЛАБІРИНТ»

МЕТА: посилити концентрацію уваги, розвивати дрібну моторику та навички зосередження.

ВІК: 5–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: На аркуші паперу намалюй великий лабіринт у формі руки або долоні з пальцями (можна попросити дитину допомогти з малюнком, щоб їй було цікавіше). Поясни дитині, що тепер вона буде вести пальцем свій «шлях» через лабіринт — від зап'ястя до кінчика будь-якого пальця, або навпаки. Запропонуй дитині повільно й уважно рухати пальцем по лабіринту, концентруючись на тому, щоб не вийти за межі «доріжки». Якщо трапляється «помилка» — можна повернутися назад і спробувати інший шлях. Для додаткової мотивації можна обговорити з дитиною, як вдалося пройти лабіринт і які відчуття вона при цьому мала (зосередженість, спокій тощо).

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає розвивати навички уваги та концентрації, що дуже важливо для навчання та загального емоційного самоконтролю. Дрібні рухи пальців стимулюють мозкову активність, а зосередженість на завданні сприяє зниженню тривоги та розслабленню. Рух пальцем по лабіринту — це своєрідна медитація, яка допомагає заспокоїти думки та переключитися з тем, що викликають тривожність.



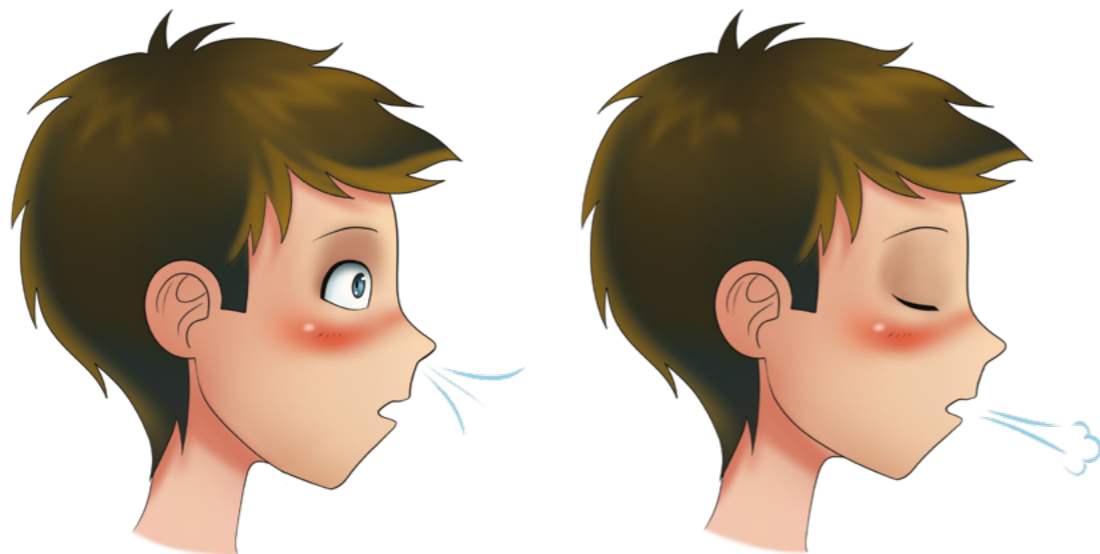
ВПРАВА: «ДИХАННЯ ДОЛОНЬКОЮ»

МЕТА: навчити дитину усвідомлено контролювати дихання для зниження рівня тривожності та заспокоєння.

ВІК: 4–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Попроси дитину сісти або лягти зручно.
Нехай вона одну руку покладе на груди, а іншу — на живіт.
Поясни, що зараз ми будемо дихати так, щоб відчувати рух рук під час вдиху та видиху.
Запропонуй повільно вдихнути через ніс, наповнюючи живіт повітрям так, щоб рука на животі піднялася вгору, а рука на грудях залишалася більш-менш нерухомою.
Потім повільно видихнути через рот, відчуваючи, як опускається рука на животі.
Повтори так 5–7 разів, уважно спостерігаючи за рухами рук і власним диханням.
Після вправи можна обговорити, як змінилися відчуття — чи стало спокійніше, легше, чи зменшилася тривога.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає розвивати усвідомлене дихання, що є одним із найефективніших способів заспокоїти нервову систему та знизити рівень тривоги. Фокус на рухах рук під час дихання сприяє концентрації уваги в моменті «тут і зараз», знімає напругу та відволікає від тривожних думок. Для дітей це легкий спосіб навчитися саморегуляції та відновлювати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.



ВПРАВА: «РУКА ЯК ТОЧКА УВАГИ»

МЕТА: заспокоїти розум через концентрацію на деталях, переключити увагу з тривожних думок на момент «тут і зараз».

ВІК: 5–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Попроси дитину сісти зручно й подивитися на власну руку.
Запропонуй уважно розглянути всі деталі: форму пальців, лінії на долоні, текстуру шкіри, нігті.
Заохочуй говорити вголос або подумки описувати те, що вона бачить (наприклад: «Ось лінія, що нагадує хвилю», «Мій великий палець дуже міцний»).

Нехай дитина затримає погляд на руці 2–3 хвилини, концентруючись лише на ній.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Фокусування на руці допомагає зняти напругу та заспокоїти розум, відволікаючи від тривожних чи нав'язливих думок. Вправа працює як проста техніка усвідомленості (майндфулнес), допомагаючи дитині повернутися в момент «тут і зараз» та знизити рівень стресу.



ВПРАВА: «ПАЛЬЧИКИ РАДОСТІ»

МЕТА: концентруватися на позитивних моментах, розвивати усвідомленість і навички вербального вираження.

ВІК: 4–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи руку на аркуші.

У контурі кожного пальця дитина пише або розповідає про один момент щастя чи радості, який стався сьогодні (наприклад, «пограла з другом», «смачно поїла», «погода була гарна»).

Заохочуй детально описувати ці моменти, звертаючи увагу на відчуття й емоції.

Можна розмалювати пальці веселими кольорами.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає переключити увагу з негативних переживань на позитивні події, сприяє розвитку оптимістичного мислення, знижує рівень тривоги.

ВПРАВА: «ПАЛЬЧИКИ МРІЇ»

МЕТА: розвивати позитивний погляд у майбутнє, стимулювати мотивацію та уяву.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи долоню на аркуші.

У контурі кожного пальця напиши або намалюй одну свою мрію або бажання.

Розкажи, як ти уявляєш здійснення цих мрій.

Можна прикрасити малюнок кольорами, блискітками або наклейками.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа формує позитивне мислення та надію, допомагає сконцентруватися на цілі, підтримує мотивацію до розвитку.

ВПРАВА: «ДОЛОНЯ-СОНЕЧКО»

МЕТА: відчувати внутрішнє тепло та підтримку, розвивати почуття власної цінності.

ВІК: 5–11 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи свою руку на аркуші паперу.

Навколо долоні домалюй промінці, як у сонця.

У центрі контуру долоні напиши або наклеї слово: «Я — світло».

Запропонуй дитині уявити, що вона сама є джерелом тепла та підтримки для себе та інших.

Поговоріть про те, як важливо нести світло навіть у складні моменти.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає формувати позитивний внутрішній образ, поліпшує самооцінку, створює відчуття захищеності та сили.



ВПРАВА: «МАСАЖ ПАЛЬЦІВ»

МЕТА: розслабити тіло та знизити внутрішню напругу через тактильні відчуття й афірмації.

ВІК: 4–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Сядь зручно з дитиною, візьми її руку в свою або допоможи їй самостійно масажувати пальці.

Легкими круговими рухами масажуйте кожен палець по черзі — починаючи з великого і закінчуючи мізинцем.

Під час масажу попроси дитину тихо повторювати або подумки говорити афірмації: «Я спокійний/а, я у безпеці».

Масаж має тривати приблизно 5 хвилин, можна зробити кілька повторів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Такі тактильні вправи сприяють релаксації через активацію парасимпатичної нервової системи. Афірмації підсилюють почуття безпеки та внутрішнього спокою. Вправа допомагає зняти тілесну напругу, покращує самопочуття та настрій.

ВПРАВА: «ОБІЙМИ-ДРУГ»

МЕТА: підтримати дружні стосунки, поліпшити емоційне спілкування.

ВІК: 5–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: У парах діти по черзі обіймають один одного на 10–15 секунд.

Під час обіймів партнер тихо говорить другові щось приємне або таке, що має його підтримати, наприклад: «Ти мені дуже дорогий», «Я поруч, якщо що».

Потім ролі міняються.

Наприкінці можна обговорити, як діти почувались під час обіймів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа зміцнює довіру, підтримує емоційний зв'язок, допомагає знизити рівень тривоги через почуття прийняття та захисту.

ВПРАВА: «РУКА-САД»

МЕТА: символізувати особистісний ріст і розвиток, підкреслити позитивні риси та ресурси дитини.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи свою руку на аркуші паперу.

Уяви, що твоя рука — це дерево: долоня — стовбур, пальці — гілки.

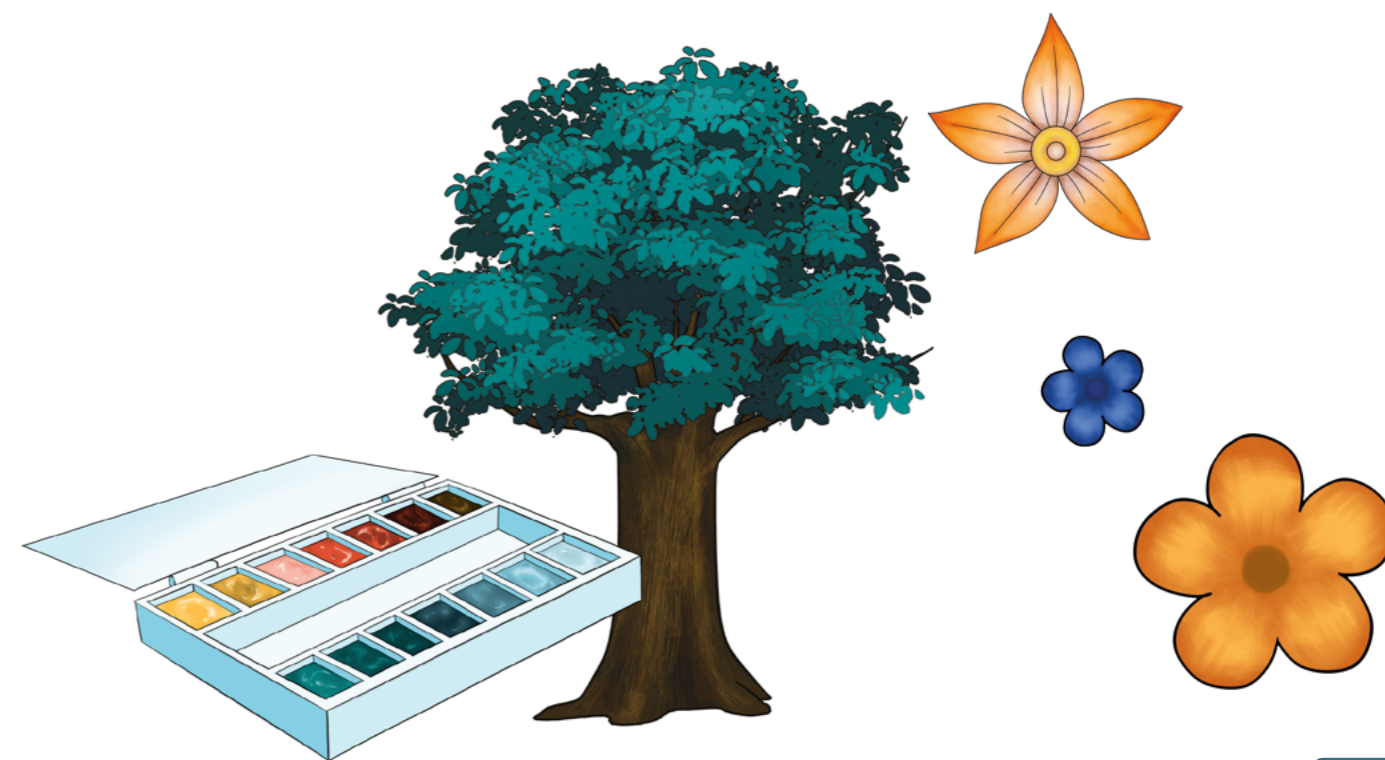
Намалюй листя та квіти на гілках (пальцях і навколо долоні).

Кожен листочок чи квітка — це одна позитивна риса або здобуток (наприклад, «доброта», «вміння дружити», «талант до малювання»).

Розфарбуй дерево яскравими, життєрадісними барвами.

Розкажи, чому саме ці риси ти вибрав / вибрала, і як вони допомагають тобі зростати.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа формує позитивний образ себе, допомагає дитині усвідомити свої сильні сторони й цінності, стимулює внутрішню мотивацію до розвитку. Символ росту сприяє посиленню впевненості та зміцненню самооцінки.



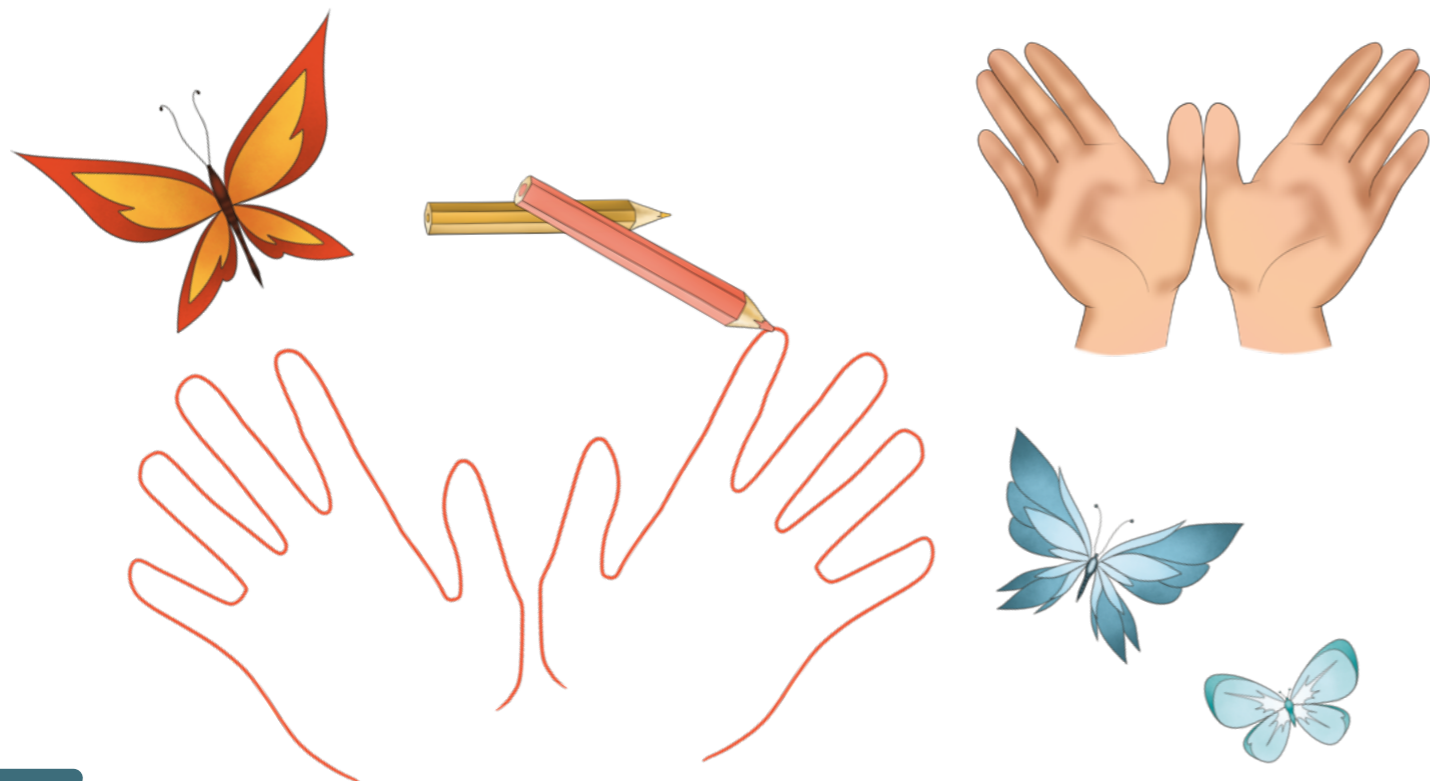
ВПРАВА: «ДОЛОНЯ-МЕТЕЛИК»

МЕТА: візуалізувати трансформацію тривоги на щось світле та красиве, навчитися відпускати негативні емоції.

ВІК: 5–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи свою руку двічі на аркуші, так щоб отримати форму крил метелика.
Розмалюй обидва «крила» яскравими, радісними барвами — це символ твого світлого настрою.
Уяви, що тривога, страх або інші неприємні почуття — це темні хмари або важкий вантаж, який ти відпускаєш разом із «метеликом».
Можеш навіть розповісти чи написати, які саме тривоги відлітають разом із метеликом.
Завершуючи вправу, скажи: «Моя тривога летить геть, я наповнений / наповнена світлом і радістю».

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає дитині відчути контроль над власними емоціями, трансформувати негатив на позитив, розвинути навички саморегуляції. Візуалізація метелика як символу легкості та краси знижує напругу, сприяє емоційному відновленню.



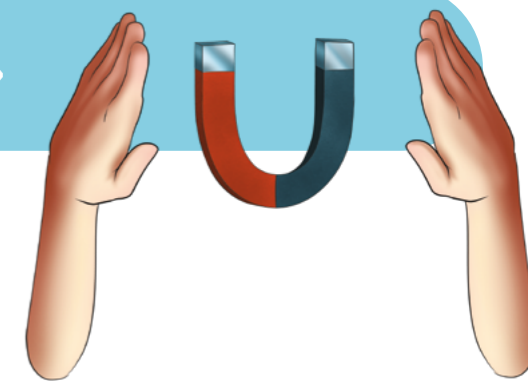
ВПРАВА: «МАГНІТНІ ПАЛЬЦІ»

МЕТА: відчути власну енергію, посилити увагу на тілесних відчуттях, розвинути концентрацію.

ВІК: 4–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Постав руки перед собою на відстані близько 20–30 см, долоні звернені одна до одної.
Уяви, що між долонями є невидимий магніт, який притягує руки одна до одної.
Повільно наближай і віддаляй руки, не торкаючись їх, відчуваючи «енергію» між пальцями.
Можна поєднати з глибоким диханням, спокійно концентруючись на відчуттях.
Запитай дитину, що вона відчуває, чи є відчуття тепла, легкого поколювання або руху.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає розвивати усвідомлення тіла та внутрішньої енергії, сприяє заземленню та зниженню тривоги через фокус на відчуттях. Застосовується як заспокійлива техніка, що активізує сенсорну увагу.



ВПРАВА: «ОБІЙМИ-ЕНЕРГІЯ»

МЕТА: відчути власну силу та підтримку, поліпшити енергетику.

ВІК: 6–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Діти стають у коло, беруться за руки й міцно обіймають одне одного, утворюючи коло.
Ведучий пропонує уявити, що через руки проходить енергія — тепло, світло, сила.
Всі разом повільно стискають руки й розтискають їх, уявляючи, що ця енергія наповнює їх силою та спокоєм.
Після кількох повторень всі глибоко вдихають і посміхаються.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа розвиває відчуття підтримки групи, зміцнює впевненість і внутрішню силу, послабляє напругу.

ВПРАВА: «РУКА-СВІТЛО»

МЕТА: візуалізувати власну силу та здатність перемагати страхи через образ світла.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи свою руку на аркуші паперу.

Розфарбуй обведену долоню яскравими, теплими барвами — жовтим, помаранчевим, білим, золотим.

Уяви, що твоя долоня — це джерело світла, яке випромінює яскраві промені.

Повільно промовляй або подумки повторюй: «Моя рука світла, вона розганяє темряву страху».

Можеш намалювати навколо долоні проміні світла, яке розтікається й освітлює все навколо.

На завершення обговори з дитиною, як вона відчуває себе, уявляючи це світло.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає створити сильний позитивний внутрішній образ, що сприяє відчуттю захисту та сили. Образ світла як символ добра та безпеки відволікає від страхів і тривоги, дає ресурс для подолання негативних емоцій. Це вправа з елементом візуалізації, яка зміцнює внутрішню впевненість і посилює психологічну стійкість.



ВПРАВА: «РУКА-ФАНТАЗІЯ»

МЕТА: розвивати творче мислення та уяву, поліпшувати навички вербального вираження.

ВІК: 5–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи свою долоню на аркуші паперу.

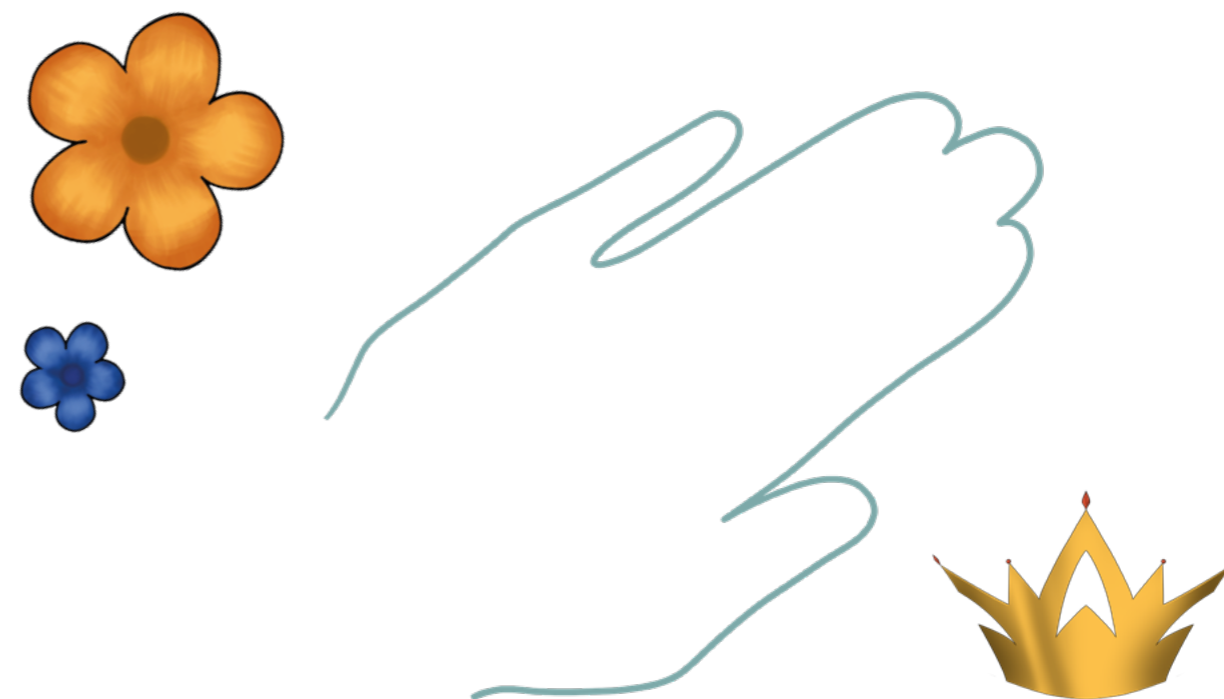
Перетвори контур долоні на будь-який образ: квітку, тварину, будинок, космічний корабель тощо.

Додай малюнки, деталі — наприклад, якщо це квітка, додай пелюстки та листя; якщо будинок — вікна і двері.

Попроси дитину придумати історію або розповідь про те, що це за образ, як він живе, які має пригоди.

Заохочуй її виражати власні почуття та думки про цей вигаданий світ.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа стимулює креативність і уяву, що сприяє емоційному розвитку. Відволікає від тривожних думок, дає можливість через творчість опрацювати внутрішній стан. Вербалізація ідей допомагає краще розуміти власні емоції та бажання.



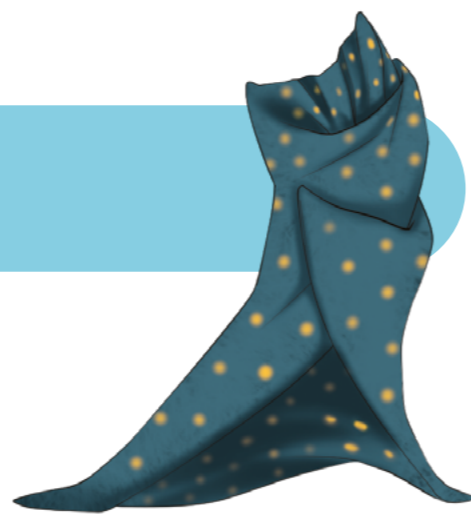
ВПРАВА: «ОБІЙМИ-КОВДРА»

МЕТА: відчувати тепло і безпеку через тілесний контакт.

ВІК: 3–8 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Дитина сідає або стоїть, розставляє руки, наче хоче обійняти себе.
Після цього вона обіймає себе так міцно, ніби закутується в теплу ковдру.
Під час обіймів дитина повільно дихає та промовляє про себе: «Я у безпеці», «Мені тепло і спокійно».
За бажанням вправу можна зробити груповою — діти по черзі обіймають одна одну або ведучого.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Обійми сприяють виділенню окситоцину — гормону довіри та спокою, допомагають заспокоїти нервову систему, поліпшують емоційний стан.



ВПРАВА: «ВІДБИТОК ЩАСТЯ»

МЕТА: завершити заняття, акцентувати увагу на позитивних емоціях, розвивати навички усвідомленості та саморефлексії.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: На великому аркуші паперу кожен учасник обводить свою руку.



Всередині контурів руки дитина пише або малює одну фразу чи слово про те, що зробило її щасливою сьогодні (наприклад, «грайливий пес», «улюблена іграшка», «усмішка друга»).

Всі разом розглядають плакат, читають фрази, обговорюють приємні моменти.

Можна прикрасити малюнки яскравими фарбами або наклейками.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає завершити роботу з позитивним настроєм, підвищує рівень задоволення та вдячності. Вона стимулює усвідомлення власних ресурсів і радощів у повсякденному житті.

ВПРАВА: «ДОЛОНЯ-АВТОГРАФ»

МЕТА: розвивати творчі навички та самосприйняття, поліпшувати самооцінку.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Обведи свою долоню на аркуші паперу.
На контурі та всередині долоні напиши слова або фрази, які тебе описують — наприклад, «дружній», «кмітливий», «талановитий», «веселий».
Можна оформити слова у формі автографу, візерунків, або декорувати навколо кольоровими малюнками.
Після завершення попроси дитину розповісти про ці слова, чому вони про неї, що означають.
Обговоріть, як це відчувати себе таким / такою.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа допомагає дитині краще усвідомити свої сильні сторони, формує позитивний образ себе. Творче оформлення стимулює інтерес і робить процес більш залученим. Самооцінка та впевненість у собі зростають через акцентування на власних якостях.

ВПРАВА: «ОБІЙМИ-СЕРЦЕ»

МЕТА: відчувати тепло та підтримку через дотик до серця.

ВІК: 4–10 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Дитина кладе долоні на груди, одну над іншою, так ніби обіймає своє серце.
Повільно глибоко дихає, уявляючи, що кожен вдих наповнює серце теплом, а видих забирає тривогу.
Можна промовляти: «Я люблю себе», «Моє серце спокійне і сильне».
Тривалість — 1–2 хвилини.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Ця вправа допомагає переключити увагу на внутрішні відчуття, створює почуття самоприйняття й емоційного захисту.



ВПРАВА: «РУКА ЯК ДЗЕРКАЛО»



МЕТА: розвивати координацію рухів, увагу та навички невербальної взаємодії.

ВІК: 5–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Поділіть дітей на пари. Одна дитина робить повільні рухи рукою (наприклад, піднімає палець, розгортає долоню, рухає кистю). Друга дитина дивиться й повторює рухи як у дзеркалі, максимально точно. Через кілька хвилин ролі міняються. Обговоріть, чи легко було повторювати рухи, як відчували себе під час спостереження і повторення.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа посилює увагу, координацію, взаєморозуміння між дітьми, тренує емпатію через спостереження за тілесними сигналами. Також сприяє зниженню внутрішнього напруження через рухову активність.

ВПРАВА: «ОБІЙМИ-ВОГНИК»

МЕТА: наповнити себе енергією та позитивом.

ВІК: 6–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Дитина міцно обіймає себе, стискаючи руки близько до грудей. Уявляє, що в її долонях палає маленький вогник — теплий і яскравий. Під час обіймів повільно робить вдих і видих, уявляючи, що вогник розростається й наповнює її силою та світлом. Можна промовляти: «Мій вогник допомагає мені бути сильним/ою». Вправа триває 1–2 хвилини.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Візуалізація разом із тілесним контактом активізує внутрішні ресурси та посилює відчуття впевненості.

ВПРАВА: «КОЛО ДОЛОНЬ»

МЕТА: посилити єдність групи, зміцнити почуття підтримки та довіри, розвивати позитивні емоції.

ВІК: 5–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Усі учасники сідають або стають у коло. Кожен кладе одну руку в центр кола так, щоб долоні разом утворили «квітку» або «зірку» з долонь. По черзі кожен говорить одну позитивну фразу або слово про себе, групу, день чи щось приємне (наприклад, «Я вдячний за дружбу», «Сьогодні було весело», «Ми разом сильніші»). Коли всі висловляться, можна підняти руки догори разом із посмішкою.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Вправа сприяє зміцненню згуртованості, почуття приналежності та підтримки. Вона допомагає дітям відчувати себе частиною чогось більшого, що знижує тривогу та створює атмосферу безпеки.

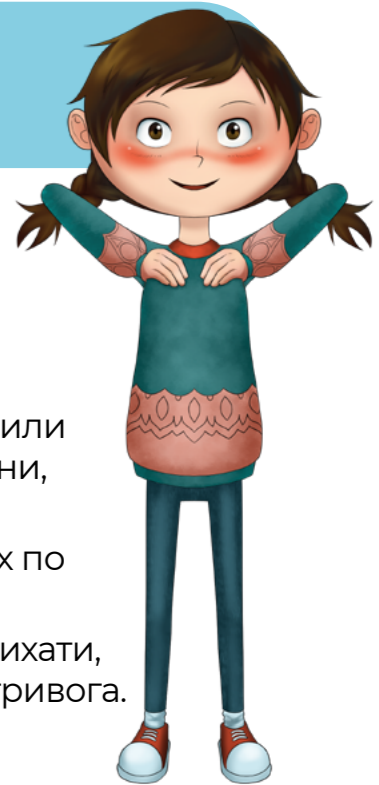
ВПРАВА: «ОБІЙМИ-МЕТЕЛИК»

МЕТА: зняти напругу в тілі, заспокоїти нервову систему.

ВІК: 5–12 років.

ІНСТРУКЦІЯ: Дитина обіймає себе так, щоб руки утворили «крила метелика» — лікті широко в сторони, долоні на плечах. Легенько постукує по плечах або по руках по черзі, як ніби «літає» метелик. Під час цього можна повільно й глибоко дихати, уявляючи, що разом з рухом розсіюється тривога. Повторювати 5–10 разів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕФЕКТ: Тактильні відчуття та рухи стимулюють роботу парасимпатичної нервової системи, сприяють розслабленню.



7 КОНСПЕКТ ОРІЄНТОВНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ВПРАВ

«РУКА – НАШ ДРУГ І ЗАХИСТ»

ВІК: 6–7 років.

ТРИВАЛІСТЬ: 40–45 хвилин

- МЕТА:**
- навчити дітей розпізнавати та виражати емоції через тілесні вправи з рукою;
 - знизити рівень тривоги та напруги;
 - розвинути навички самозаспокоєння та позитивного мислення.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ: 1. Вступна частина (5 хвилин)

Привітання, коротка розмова про настрій дітей:
«Як ви себе відчуваєте сьогодні?».

Розповідь про те, що сьогодні ми ознайомимось із вправами, які допоможуть краще відчувати себе та бути спокійними за допомогою наших рук.

2. Основна частина (30 хвилин)

Вправа 1. «Рука-світло» (10 хвилин)

Мета: візуалізувати перемогу над страхом.

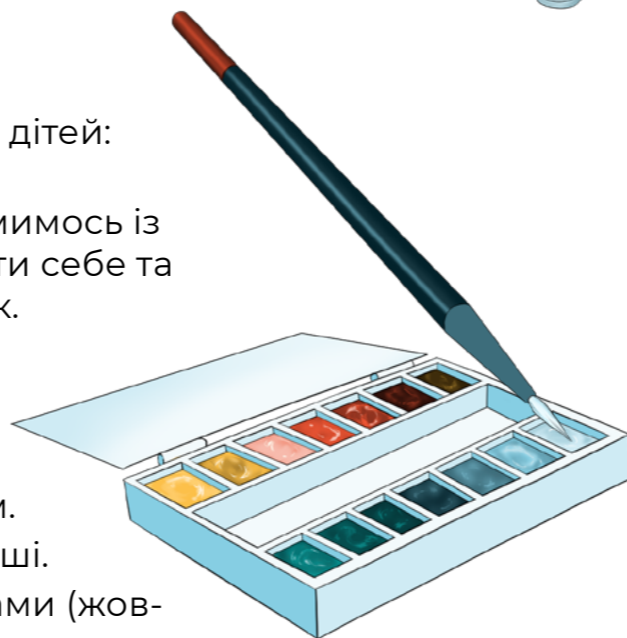
Діти обводять свою руку на чорному аркуші.

Розфарбовують долоню яскравими барвами (жовтий, оранжевий, білий), промовляючи:

«Це моє світло, я ним розганяю темряву страху».

Пояснити, що світло – це наша сила й сміливість.

Обговорити те, як діти відчуваються, коли уявляють своє світло.



Вправа 2. «Пальці емоцій» (10 хвилин)

Мета: навчитися розпізнавати емоції.

У контурі кожного пальця руки діти пишуть або малюють емоції: радість, злість, страх, сум, здивування.

Попросити кожну дитину показати пальцем емоцію, яку вона зараз відчуває, і розповісти, чому.

Заохочувати говорити про емоції в групі, підтримуючи одне одного.

Вправа 3. «Обійми-серце» (5 хвилин)

Мета: відчути тепло та підтримку через дотик до серця.

Діти кладуть долоні на груди, ніби обіймають себе.

Повільно дихають, уявляючи тепло й безпеку.

Підказати промовляти про себе: «Я у безпеці», «Я сильний / сильна».

Відчути внутрішній спокій і захист.

Вправа 4. «Рука відпускання страхів» (5 хвилин)

Мета: позбутися негативних емоцій.

Діти обводять руку на папері.

Пишуть страхи у контурі кожного пальця (за бажанням допомагають вихователь або психолог).

Потім розфарбовують аркуш світлими, яскравими фарбами, уявляючи, що страхи розчиняються.

Обговорення: як змінилось почуття після вправи?

3. Завершальна частина (5–7 хвилин)

Коротке коло обговорення: що сподобалось, що було складно, які почуття залишились.

Похвала дітей за активність і сміливість.

Підказки, як використовувати ці вправи вдома або в школі, коли виникає тривога.

МАТЕРІАЛИ:

- чорні аркуші паперу (для «Рука-світло»);
- кольорові фломастери, олівці, фарби;
- аркуші білого паперу для обведення рук.

Психологічний супровід (за потреби)

«РУКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ І КОНТРОЛЮ ЕМОЦІЙ»

ВІК: 13–15 років

ТРИВАЛІСТЬ: 50 хвилин

- МЕТА:**
- посилити усвідомленість власних емоцій і тілесних реакцій;
 - розвинути навички самозаспокоєння через тілесні та творчі техніки;
 - підтримати формування позитивного ставлення до себе та власних ресурсів.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ: 1. Вступ (7 хвилин).

Коротке коло: запитати, що таке тривога та як вона проявляється у тілі.

Обговорення, як руки можуть допомогти в регуляції емоцій: від дотику до творчості.

Пояснення мети заняття.

2. Основна частина (35 хвилин).

Вправа 1. «Рука-світло» (10 хвилин)

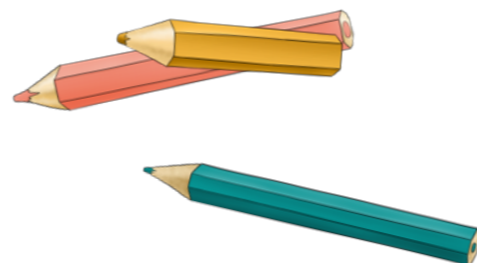
Мета: візуалізувати ресурс і силу.

Попросити обвести руку на чорному аркуші.

Заповнити контур долоні яскравими барвами (фарби, маркери), уявляючи, що рука — джерело світла та сили.

Кожен проговорює свою «мантру світла», наприклад: «Моє світло сильне й чисте, воно проганяє темряву тривоги».

Обговорення відчуттів.



Вправа 2. «Пальці емоцій» (10 хвилин)

Мета: усвідомити різноманітність емоцій і прийняти їх. На аркуші обвести руку й у контурі кожного пальця написати емоції, які найчастіше переживає підліток (радість, тривога, злість, смуток, гордість).

Кожен учасник показує заповнений контур пальця з емоцією, яку відчував останнім часом, і коротко розповідає, що її викликало.

Обговорення, як можна керувати цими емоціями.

Вправа 3. «Обійми-серце» (5 хвилин)

Мета: підтримати самоприйняття та заспокоєння.

Попросити обійняти себе руками, поклавши долоні на груди.

Зробити три глибокі вдихи і видихи, повторюючи про себе заспокійливі фрази: «Я в безпеці», «Я сильний», «Я приймаю себе».

Коротке обговорення відчуттів.

Вправа 4. «Рука-відпускання страхів» (10 хвилин)

Мета: позбутися негативних думок і емоцій.

Обвести руку на аркуші.

Написати у контурі кожного пальця свої страхи чи тривоги.

Потім розфарбувати заповнену руку й пальці світлими фарбами, уявляючи, що страхи розчиняються й зникають.

Вільне обговорення: що відчували під час і після вправи.

3. Завершальна частина (8 хвилин).

Коло вражень: кожен учасник ділиться, що нового про себе дізнався, як може використовувати ці вправи в повсякденному житті.

Поради психолога: як тримати «руку світла» з собою, коли з'являється тривога.

Подяка всім за участь.

МАТЕРІАЛИ:

- аркуші чорного та білого паперу;
- фарби, маркери, олівці;
- зручний простір для творчості та релаксації.

«РУКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ»

ВІК: 16–18 років

ТРИВАЛІСТЬ: 60 хвилин

- МЕТА:**
- посилити емоційну усвідомленість та здатність контролювати тривогу;
 - розвинути навички самозаспокоєння через тілесні та креативні техніки;
 - підтримати формування внутрішніх ресурсів і стійкості.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ: 1. Вступ (10 хвилин).

Обговорення досвіду тривожності та стресу в підлітковому віці.

Вступна бесіда: як руки можуть допомогти в управлінні емоціями (від тілесної уваги до символічної роботи).

Формулювання очікувань від заняття.

2. Основна частина (40 хвилин).

Вправа 1. «Рука-світло» (10 хвилин)

Мета: візуалізувати особисту силу й світло.

Обвести свою руку на чорному аркуші.

Заповнити контури яскравими фарбами, мислячи про свої сильні якості та ресурси.

Кожен учасник проговорює свою «мантру світла» (наприклад: «Моє світло сильне, я контролюю свою тривогу»).

Рефлексія: що відчували під час і після.



Вправа 2. «Пальці емоцій» (10 хвилин)

Мета: розпізнавати та приймати різні емоції.

Обвести руку, написати на контурах пальців ключові емоції (радість, гнів, тривога, смуток, гордість).

Кожен вибирає емоцію, яку відчував останнім часом, розповідає, як вона впливала на нього.

Обговорення стратегій управління цими емоціями.

Вправа 3. «Рука-відпускання страхів» (10 хвилин)

Мета: символічне звільнення від тривожності та страхів.

Обвести руку на аркуші, написати на пальцях свої страхи.

Розфарбувати пальці світлими, спокійними барвами, уявляючи, що страхи зникають.

Коротка медитація або візуалізація: уявити, як страхи залишають тіло.

Обговорення досвіду.

Вправа 4. «Обійми-серце» (10 хвилин)

Мета: підтримка самоприйняття та зняття напруги.

Обійняти себе руками, покласти долоні на груди.

Зробити глибокі повільні вдихи-видихи, повторюючи про себе: «Я приймаю себе», «Я в безпеці».

Відчутти тепло та підтримку власних рук.

Поділитися відчуттями, за бажанням.

3. Завершальна частина (10 хвилин).

Рефлексія: що дізналися про себе та свої емоції.

Обговорення: як ці техніки можна використовувати в щоденному житті, зокрема в стресових ситуаціях.

Заключне коло вдячності.

МАТЕРІАЛИ:

- аркуші чорного й білого паперу;
- фарби, маркери, олівці;
- спокійний простір для творчості та релаксації.



ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

Щиро вітаємо вас на цьому важливому шляху — підтримки дітей і підлітків у складних життєвих обставинах. Ваша робота — це не просто професія, це справжнє служіння серцем, і тому так важливо мати в арсеналі прості, але дієві інструменти для допомоги тим, хто цього потребує.

Методичний посібник «Психологічна рукавичка» — це не просто збірка вправ, це маленький ключик до внутрішнього світу дитини, її ресурсів і сил. Вправи з цієї рукавички створені з турботою, щоб підтримати, заспокоїти та надихнути. Вони допоможуть вашим підопічним знайти свій внутрішній спокій, усвідомити власні емоції та відчути підтримку — навіть коли здається, що все навколо так складно.

Просимо вас пам'ятати кілька простих, але важливих речей під час роботи з вправами:

- Кожна дитина — унікальна. Не бійтеся адаптувати вправи під її потреби та рівень розвитку. Гнучкість — ваш найкращий друг.
- Створюйте атмосферу довіри та безпеки, у якій дитина може щиро виражати свої почуття.
- Пояснюйте мету вправи просто й зрозуміло, щоб дитина могла усвідомлено залучитись до процесу.
- Давайте час і простір для рефлексії — саме тут відбувається справжня робота зі змінами та прийняттям себе.
- Використовуйте вправи як ресурс, який можна повертати знову й знову, особливо у стресових чи кризових ситуаціях.

Віримо, що ці прості техніки з вашою чуйністю та професійністю стануть для дітей світлом на шляху до гармонії та внутрішньої сили.

Дякуємо вам за вашу небайдужість і теплоту. Ви робите цей світ кращим!

*З повагою й підтримкою,
Команда ДОККУ*

ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Ваша підтримка — це найцінніший ресурс для вашої дитини. У світі, де так багато змін і викликів, іноді нам усім потрібна маленька допомога, щоб відчувати спокій, впевненість і радість.

Методичний посібник «Психологічна рукавичка» створена саме для того, щоб ви могли легко й з любов'ю допомогти своїй дитині впоратися з тривогою, страхами та складними емоціями. Ці вправи — прості й водночас потужні: вони допоможуть дитині навчитися розпізнавати власні почуття, заспокоюватися та спиратися на свої внутрішні ресурси.

Важливо пам'ятати:

- Кожна дитина унікальна — обирайте ті вправи, які найкраще підходять саме вашій.
- Робіть ці вправи разом — ваша участь і підтримка роблять їх ефективнішими.
- Створюйте атмосферу любові й прийняття, у якій дитина почуватиметься в безпеці.
- Не поспішайте — дайте час дитині звикнути та відчувати, що це допомагає.
- Повертайтеся до вправ регулярно, особливо в моменти тривожності чи сумнівів.

Пам'ятайте, що ваша турбота й увага — це найкращий подарунок для дитини. Ваша спільна робота з вправами «Психологічної рукавички» допоможе зміцнити її внутрішній світ, навчитися контролювати емоції та зберігати душевну рівновагу.

Дякуємо вам за вашу любов і терпіння. Ви — справжні герої для своїх дітей!

*З теплом і підтримкою,
Команда ДОККУ*

ШАНОВНІ ВЧИТЕЛІ ТА КЛАСНІ КЕРІВНИКИ!

Ваша роль у житті дітей — безцінна. Ви не лише навчаєте, а й допомагаєте дітям відчувати себе в безпеці, знаходити підтримку та розвивати внутрішні ресурси. У цей складний час, коли діти стикаються з різними викликами, ваша підтримка стає ще важливішою.

Методичний посібник «Психологічна рукавичка» — це набір простих, але дуже ефективних вправ, які ви можете легко використовувати в класі чи під час індивідуальної роботи. Вони допоможуть учням краще усвідомлювати власні емоції, заспокоюватися та знаходити сили для подолання труднощів.

Рекомендації для використання:

- Добирайте вправи відповідно до віку та настрою дітей.
- Створюйте в класі атмосферу довіри та підтримки, де кожен почуватиметься важливим і почутим.
- Включайте вправи у щоденний або тижневий розпорядок — це допоможе дітям відчувати стабільність і ресурсність.
- Заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями, але не примушуйте, поважайте їхній темп і межі.
- Використовуйте вправи як профілактику стресу й тривоги, а не тільки як реакцію на складні ситуації.

Ваша уважність і чуйність — це ті крила, які допоможуть дітям злетіти вище труднощів і повірити у власні сили.

Дякуємо вам за вашу відданість і тепло, яке ви даруєте дітям щодня!



*З повагою і підтримкою,
Команда ДОККУ*

