



Центр здоров'я та розвитку "Коло сім'ї"

- **Твоя сила** – стабілізаційний практикум для дітей 8-14 років. З 22 практиками ресурсності, усвідомлення емоцій, самопідтримки. Можна використовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі. (З Юнісеф та ГО СМАРТ-ОСВІТА)
https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/05/Your_Power_praktikum_web.pdf
- **Дихальні картки** – Дихальні практики для зняття тривоги – адаптовані для використання з дітьми. Можна використовувати і в індивідуальній, і в груповій роботі (з Юнісеф та ГО СМАРТ-ОСВІТА)
<https://www.facebook.com/171923206205552/posts/pfbid0ZMvZbQTYXaxpLVjaHWbNsdGQCuMTKvF6hRmSq5wPD8bs1PwKafjLLdAtJ3hXyL3YI/>
- **Картки Сили** – «картки стійкості». Можна використовувати і в роботі з групами чи в індивідуальній терапії онлайн та офлайн. Картки сили - практикум для дітей (картки з зображенням тварин, природних явищ, різних об'єктів із пропозицією тілесних вправ, метафор сили, ігр) (з Юнісеф та ГО СМАРТ-ОСВІТА)
https://www.facebook.com/171923206205552/posts/pfbid021dqmpCPbACQY_oENm8BJHybffZKDULTKoBcwK8PrNpcy75jSq3Q6GSUMs9mKKHFWwl/

- **Обійманці** - практикум близькості (для відновлення контакту, відчуття безпеки, повернення до тілесності, коригування дистанції при контакті). До ігрових карток з пропозиціями різних «обійманців» пропонується розмальовки-поробки, з яких можна зробити листівки з обіймами. З ГО СМАРТ-ОСВІТА.

Завантажити 12 карток і розгорток можна тут: <https://bit.ly/3VbNZqR>

Стикерпаки з обійманцями для месенджерів:

Viber: <https://bit.ly/3jgJFJu>

Telegram: <https://bit.ly/3BPvhhR>

- **"Скажи мені. Сила запитань"** - карткова гра для дітей та дорослих. Гра для груп, родин, індивідуальної та групової терапії, можна використовувати онлайн та офлайн. Гра для відновлення та встановлення близькості, стабілізації, для скеровування до рефлексій. (З ГО СМАРТ-Освіта та ФОНДОМ Східна Європа) https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid022YeRhtivYYSErbeuZ7CZqNGFaUkk2iQYsrjWKMWpwUwmkU7hXvpBPm8uSerAyXdEI&id=100000708430176
- **Стійкість для Стійких** – 20 анімацій з тілесними стабілізаційними практиками (по 20 сек) https://drive.google.com/drive/folders/1bhR1r4Td4W5IkJmSmbWY3H_i9THSfOoF
- **Ресурсний календар** – 52 ілюстровані практики уважності (прості двохвилинні практики) <https://nus.org.ua/kalendar-poradnyk/>
- **Тілесні ігри та практики** https://www.unicef.org/ukraine/media/17266/file?fbclid=IwAR2_Xz87o3xWFSQckoHpOxgZl6pWTqUENuPrnNF1F9mTaZIUirwAFoQTWuE
- **Гра – Приховані дари – знаходь свою силу.** Її можна використовувати, як стабілізаційну практику. Пропонувати перед контрольними роботами, коли діти відчувають тривогу – (З ГО СМАРТ Освіта та фондом Східна Європа) https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02ffBi4GZVrvVSMRqn3rC9G1nfDLBKSjpK8sCTKRjz7aVnEkne7WJ7Bctrmi8D94BZI&id=100000708430176

- **Терапевтична гра – «Сила усмішки»** – для зняття тривоги, налагодження контакту, емоційної регуляції та усвідомлення емоцій (з ГО Смарт- Освіта)
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid026YLwugBXxHsMasKumvpuTVCSmd3GgCC9hPGhS3DiMbGc3JxH3UHJEGyXnmSYRyBNI&id=100000708430176
 - **Круті в укритті:**
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0EwdsfcfyYD6imNuNfgtTZ6GStj6RdtbJbRoq6H7PtwJxGPnGSatT4TzKfvzdJQHVI&id=100000708430176
 - **Онлайн курс для освітян та батьків - повітряна тривога**, де є багато алгоритмів і практичних знань (з Фонд Східна Європа)
<https://www.facebook.com/100000708430176/posts/pfbid0PMoN8qJj2hKwZ6Se7rv2GGt2D39Av66kHM66TmR8C8RDAwgjYezMEwQsZcdSM6J5I/>
 - **"Живі письменники. Як говорити з дітьми про війну та мир".** Експертиза, рекомендації по читанню книг
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0JodC4M5LGN31JTGHHXJgfhSgJU6hVzYRjofajcBkSkeBbMKsfz3da2XtM4eJcm95I&id=100000939053043
- Facebook**
 (https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02gzLWnxTptDbBXE6jRkFbptqn19pWKgrivS89Jh1Y5yrbePLh8nXDMkZoe7YTgtJul&id=100000708430176)

Проект «гратися і не боятися» -

https://numo.mon.gov.ua/gratisya-i-ne-boyatisya?fbclid=IwAR1h7uyHu_DDYs_wOXDd6TcCO1xTrnyE4jcX0GU42_pjds20KyuPg5ZiWR6Q

Інструменти для взаємодії з дітьми – методичка-практикум Платформа "Це Ок" - проєкт Ветеран Хаб:

<https://tseok.com.ua/family>
<https://tseok.com.ua/veteran#kids>

Про передпідлітків і підлітків <https://tseok.com.ua/veteran/teenagers>

- Помічні матеріали, книги, мультфільми, ігри, практикуми:
<https://tseok.com.ua/veteran/kids-instruments>
 Матеріал практикум – як говорити з дітьми молодшого віку про війну.
<https://www.village.com.ua/.../351247-ne-pozhezhna...>

Моє ти Сонечко

<https://www.facebook.com/share/p/GzbM8NzhtXiJmCG/>

Джерело: центр здоров'я та розвитку “Коло сім’ї”