

Набір вправ: від 30 секунд до 3 хвилин

«Заземлення 5–4–3–2–1» (через 5 відчуттів)

Одна з найпростіших і найефективніших технік, коли в голові «шум», а тіло напружене.

Як виконувати:



Стопи на підлогу. Один повільний вдих — і повільний видих.

Далі назвати (вголос або подумки):

- ☐ 5 речей, які бачу
- ☐ 4 речі, які відчуваю тілом (опора, одяг, температура)
- ☐ 3 звуки, які чую
- ☐ 2 запахи (або 2 уявні приємні)
- ☐ 1 смак або відчуття в роті

«Орієнтування в реальності» (дуже гарно працює при паніці або «завмиранні»)

Це підходить, коли дитина ніби «випадає», губиться, не може говорити або виглядає розгублено.

Скажи (вголос або подумки):

- ☐ Мене звати _____
- ☐ Я зараз у _____ (класі, коридорі, укритті)

- ☐ Сьогодні _____ (день тижня, дата)
- ☐ Поруч зі мною є _____ (вчитель, друг, дорослий)
- ☐ Мій маленький крок зараз: _____ (випити води, сісти, написати перше слово)

Це повертає відчуття структури й керованості: «я не безсилий, безсила — я можу зробити крок».

«Опора + напруга–розслаблення» (коли багато злості)

Дитині не завжди потрібні слова — інколи потрібен вихід для напруги через м'язи.

30–60 секунд:

- ☐ Сильно притиснути стопи до підлоги на 5 секунд – відпустити. Повторити 3 рази.
- ☐ Стиснути долоні в кулаки на 5 секунд – розтиснути. Повторити 3 рази.
- ☐ Або впертися долонями в стіну (штовхати стіну) 10 секунд.

Це допомагає «скинути» напругу без конфлікту й без руйнування уроку.

«Предмет-якір» (дуже зручно для підлітків)

Ця техніка ідеальна так, як ніхто не помітить, що дитина робить вправу.

Що може бути «якорем»: камінчик (worry-stone), монетка, брелок, гумка, гладкий антистрес, маленька фігурка в пеналі.

Як робити:

- ☐ Взяти предмет у руку.
- ☐ Назвати 5 властивостей: холодний чи теплий, гладкий чи шорсткий, важкий чи легкий, форма, краї.
- ☐ Знайти 3 дрібні деталі (подряпинка, блиск, нерівність, візерунок).

5) «Кулька в животі» (дихання для заспокоєння)

Дихання працює найкраще, коли воно просте й без фанатичних та складних вправ.

Як робити:

- ☐ Сісти або стати зручно. Можна покласти руку на живіт.
- ☐ Уявити, що в животі є порожня кулька.
- ☐ Вдих носом на 3 — кулька «надувається».
- ☐ Повільний видих ротом — кулька «здувається».
- ☐ Повторити 5–8 циклів, доки не стане спокійніше.

Якщо паморочиться в голові: зробіть вдих коротшим і ще повільніший видих, або зробіть паузу.

Як дорослому допомогти дитині в моменті

- ☐ Важливо пам'ятати — дитина не обирає тривогу. Вона опиняється у стані, коли мозок сприймає ситуацію як небезпечну, навіть якщо навколо звичайний урок. Тому найкраща допомога від дорослого — не поспішати, а просто дати коротку, спокійну опору.

□ Коли дитину накриває, зазвичай немає сенсу одразу розпитувати, що сталося, і вимагати пояснень. Часто дитина сама не може сформулювати, що з нею відбувається. Спершу потрібно, щоб тіло заспокоїлося і «згадало» відчуття безпеки.

□ Підтримка починається з простих речей: підійти без різких рухів, не нависати, не ставити дитину в центр уваги. Інколи достатньо бути поруч збоку, знизити напругу голосом і темпом, дати кілька секунд тиші.

□ Далі допомагає коротке переключення на реальність. Якщо дитина завмирає і ніби «випадає», добре працюють зовнішні орієнтири: попросити знайти очима кілька предметів певного кольору, назвати те, що видно навколо, відмітити два-три звуки поруч. Такі дрібні кроки часто вирівнюють дихання і повертають контакт.

□ Якщо ж дитина, навпаки, «вибухає» і не витримує напруги, корисно дати вихід через тіло, а не через розмови. Можна запропонувати сильно притиснути стопи до підлоги на кілька секунд і відпустити, стиснути й розтиснути кулаки, впертися долонями в стіну. Це допомагає зняти надлишок напруги без конфлікту.

□ З диханням варто бути обережними: не всім дітям воно підходить одразу. Якщо дитина готова, достатньо кількох повільних видихів, коли видих трохи довший за вдих. Без вимоги «дихати правильно» і без тиску.

□ Коли стає трохи легше, важливо не повертати дитину одразу до максимальних вимог. Краще запропонувати один маленький крок, з яким вона точно впорається: відкрити зошит, написати дату, зробити перше завдання. Саме відчуття керованості і маленького успіху добре стабілізує.

□ Окрема увага — до сорому. Якщо це сталося в класі, важливо по можливості зробити підтримку тихо й делікатно, без публічного обговорення. Сором часто тримає тривогу довше, ніж сама ситуація.

□ У моменті завдання дорослого не «виправити» дитину, а допомогти їй пережити хвилю. А вже в спокійніший час можна разом розібратися, що саме піднімає тривогу і як зменшити її вплив у школі та вдома.