

ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ

Буклет з питань психічного здоров’я та психосоціальної підтримки



Bufdir

Наш фокус

Цей буклет створено для підтримки батьків і піклувальників, які прагнуть краще розуміти власні емоції та допомагати дітям у періоди стресу чи емоційного перевантаження. У ньому зібрано практичні й перевірені інструменти, що допомагають дорослим зберігати внутрішню рівновагу та сприяти відновленню емоційного балансу у дітей.
Піклувальники, які пережили травму, вимушене переселення чи мають труднощі з психічним здоров'ям, часто зіштовхуються з викликами у керуванні власними емоціями та стресом. Це безпосередньо впливає на здатність підтримувати дитину у складні моменти. Щоб надавати ефективну допомогу, батькам насамперед необхідно навчитися регулювати свої емоції.
Знати про методи саморегуляції – недостатньо; важливо практикувати їх постійно, доки вони не стануть природною частиною повсякденного життя. Лише врівноважений і спокійний дорослий може допомогти дитині відновити відчуття безпеки та стабільності.



У буклеті представлено практичні підходи для роботи з двома типами емоційних станів:

- Гіперактивація – надмірне збудження, тривожність, напруження. Рекомендовані техніки: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, усвідомлене дихання, методи заспокоєння тіла.
- Гіпоактивація – емоційна відстороненість, пригніченість, втрата енергії. Рекомендовані техніки: сенсорна стимуляція, легкі фізичні рухи, техніки заземлення, вправи на відновлення активності.

Буклет спирається на перевірені джерела, зокрема "Важливі Навички в Період Стресу", "Навчання Технік Зцілення", посібники MHHRI з гендерного насильства та інші науково обґрунтовані матеріали та пропонує комплексний набір інструментів для піклувальників.
Він підкреслює, що саморегуляція батьків є першим кроком до спільної регуляції з їхніми дітьми.

ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ



"Вікно толерантності" (WoT) – це корисна метафора, яка допомагає зрозуміти, як ми реагуємо на стрес і травматичні події. Коли ми перебуваємо за верхньою лінією вікна толерантності, тобто у стані гіперактивації, тіло надмірно збуджується. Ми можемо відчувати тривогу, злість, паніку або бажання боротися чи тікати. Це природна реакція організму на небезпеку – режим "бий або біжи".

Коли ж ми опускаємося нижче нижньої лінії вікна, потрапляємо у стан гіпоактивації. Тоді можемо відчувати байдужість, оніміння, втому чи відключення від себе та навколишнього світу. Це теж захисний механізм – тіло переходить у режим "завмирання", щоб уберегти нас від перевантаження.

Травматичний досвід може звузити наше вікно толерантності, тобто зробити його меншим. Через це ми швидше виходимо з рівноваги – або надто збуджуємося, або, навпаки, закриваємося й "завмираємо" навіть у ситуаціях, які іншим можуть здаватися звичайними й безпечними.

Гарна новина полягає в тому, що ми можемо навчитися усвідомлювати свої стани та поступово повертати себе у межі власного "вікна толерантності". Коли ми переживаємо стрес або травму, вправи на заземлення допомагають стабілізувати фізичний та емоційний стан.

У межах "вікна толерантності" ми здатні залишатися присутніми у моменті, ясно мислити та адаптивно реагувати на складнощі. Регулярна практика саморегуляції може розширити вікно толерантності, що дозволяє відчувати більше стабільності, присутності та впевненості у собі.

Ми підготували набір простих, практичних інструментів, які допомагають усвідомлювати травматичні реакції, керувати ними та підтримувати процес поступового зцілення.

Bufdir

ЗМІСТ

Вправи для заспокоєння при надмірній збудженості (гіперактивації)

01 🏡 Створення безпечного місця

02 🟦 Дихання по квадрату

03 🕰️ Розмежування минулого і теперішнього

04 🍋 Очищення розуму

05 🌬️ Створюємо простір

06 🤦‍♀️Поступове розслаблення м’язів

Техніки стимуляції при зниженій збудженості (гіпоактивації)

01 🔗Відчіпляємося з гачка

02 🪵 Заземлення тіла

03 👀 Повернення в теперішній момент

04 🤗 «Обійми-замок»

05 ⚖️ Відчуття ваги свого тіла

ВПРАВА, ЩО ДОПОМАГАЄ І ЗАСПОКОЇТИСЯ, І ПРОБУДИТИСЯ

🏡 Створення безпечного місця

Ця вправа допомагає відновити баланс людям, які перебувають у стані «завмирання», або відчувають надмірну активацію,.





Інструкція:

1. Влаштуйтеся зручно, поставивши стопи на підлогу.
2. Відчуйте своє тіло та поступово розслабте його – голову, обличчя, руки, хребет, живіт, сідниці, стегна, ноги.
3. Вирішіть, чи хочете ви заплющити очі чи залишити їх відкритими під час цієї вправи.
4. Уважно слухайте голос тренера.

Далі:

- Згадайте місце, в якому ви колись відчували спокій, упевненість і безпеку.
- Це може бути місце на природі, вдома або будь-де ще. Це може бути місце, де ви були одного разу чи багато разів, яке бачили у фільмі, чули про нього або уявляли.
- Ви можете бути там наодинці або з кимось, кого добре знаєте. Це місце може бути приватним, недоступним для інших без вашого дозволу. Або ж ви можете вирішити поділитися ним з іншими.
- Це місце повинно відповідати саме вам і вашим потребам. Ви можете постійно його змінювати та адаптовувати. У ньому комфортно. Усе необхідне для вашого затишку вже є.
- Це місце створене спеціально для вас. Воно захищає від усього, що може вас перевантажувати. Уявіть це місце. Уявіть, що ви там.
- Приділіть час деталям: кольорам, формам, запахам і звукам.
- Уявіть сонячне світло. Відчуйте вітер і температуру повітря.
- Зверніть увагу, як вам стоїться, сидиться або лежиться в цьому місці. Як ваше тіло й шкіра відчувають контакт із ним.
- Як відчувається ваше тіло, коли всі у безпеці, і все добре?
- У вашому безпечному місці ви бачите, чуєте, відчуваєте запахи й дотики саме так, як потрібно, щоб почуватись у безпеці.
- Можливо, ви знімаєте взуття й відчуваєте, як це – ходити босоніж по траві або піску.
- Ви можете повертатися в це місце коли завгодно й скільки завгодно разів.
- Навіть просто згадавши про нього, ви відчуєте більше спокою та впевненості.
- Побудьте там ще п’ять секунд. Потім поступово підготуйтеся до повернення в цю кімнату.

Відкрийте очі, потягніться та зробіть усе, що потрібно, аби повернутись у теперішній момент.



🟦Дихання по квадрату

Інструкція

- Сядьте зручно.
- Опустіть плечі та розслабтесь.
- Подивіться на квадратну форму – або уявіть її із заплющеними очима.

Покроковий шаблон дихання:
Вдихайте, рахуючи до 4.
👉 Уявляйте, як очі рухаються вгору по лівій стороні квадрата.
Затримайте дихання, рахуючи до 4.

👉 Очі ковзають вздовж верхньої лінії квадрата.
Видихайте, рахуючи до 4.

👉 Очі рухаються вниз по правій стороні квадрата.
Затримайте дихання, рахуючи до 4.

👉 Очі ковзають вздовж нижньої лінії квадрата.

🔁 Повторіть цей цикл 4 рази.
Повторіть 4 рази

🕰️Розмежування минулого і теперішнього

Інструкція

Ця вправа допомагає людям заспокоїтись і впоратись із надмірною активацією нервової системи. Згадайте не надто неприємну подію з минулого – щось, що викликало у вас легке занепокоєння, тривогу або сором.

- Зверніть увагу на свої тілесні відчуття:
- Що ви відчуваєте у своєму тілі? Що відбувається з м’язами? Що ви відчуваєте в животі? Як змінюється ваше дихання?
- Серцебиття пришвидшується чи сповільнюється?
- Ви відчуваєте себе гарячіше чи холодніше?
- Якщо змінюється температура тіла, то скрізь чи в певних частинах?

А тепер поверніть увагу в кімнату, де ви зараз перебуваєте.

- Зверніть увагу на колір стін. Зазначте деталі декору.
- Яка температура в приміщенні?
- Які запахи ви відчуваєте?
- Змінюється ваше дихання, коли ви перемикаєте увагу на навколишнє середовище?
- Тепер спробуйте одночасно звертати увагу на своє теперішнє оточення і згадувати ту не дуже приємну подію.
- Чи можете ви усвідомлювати, де ви фізично знаходитесь зараз, і одночасно пам’ятати подію з минулого?

Завершіть вправу, повністю повернувши увагу до свого теперішнього оточення.

🧽Очищення розуму

Інструкція:

Цю вправу можна виконувати у теплій ванні – тепло допомагає м’язам розслабитись.



- Візьміть м’яку губку й тримайте її поруч – ви зможете використовувати її для легкого масажу або щоб зосередитися на фізичних відчуттях.
- Ви також можете виконувати вправу лежачи – виберіть зручне положення, в якому ваше тіло повністю підтримується водою.
- Створіть затишну атмосферу: приглушене світло, аромотерапія чи заспокійлива музика допоможуть розслабитися ще більше.
- Переконайтеся, що вас ніхто не потурбує – це ваш час для відновлення.

Якщо наведений нижче приклад не відповідає культурним нормам, просто уявіть, як ви поливаєте голову водою – і ця вода змиває всі небажані думки, напругу або тривогу.
Знайдіть собі місце, щоб зручно вмоститися. Сідайте не дуже близько одне до одного. Тепер розберемо наступний інструмент, який ми назвали «очищення розуму», тому що так само як будинок або кімната потребують прибирання, щоб позбутися пилу та залишків сміття, наш розум потребує очищення від небажаного матеріалу та напруги.
Заплющте очі. Якщо не можете, знайдіть місце на підлозі перед собою, щоб зосередити погляд лише на ньому.

- А тепер уявіть, що у вас в руках ганчірка. Вона суха чи волога? Якщо волога, викрутить її до максимальної сухості.
- Тепер притисніть ганчірку до чола та уявіть, як вся напруга, переживання та тривоги виливаються з вашого розуму і всмоктуються у цю ганчірку.
- Виділіть на цей процес приблизно хвилину часу. Потім опустіть ганчірку і витисніть її, поки не зникне вся небажана напруга і тривожність, а тоді знову піднесіть до чола.
- Уявіть, що будь-яка напруга/переживання/тривога, які залишилися у вашій свідомості, всмоктуються в ганчірку.
- Можете також уявити сильну помпу або порохотяг, який всмоктує всю напругу, що залишилася в ганчірці.
- Потім ще раз викрутить її, поки вона не стане повністю сухою. Відчуйте, як добре позбутися всього цього небажаного стресу і напруги.

Цей спосіб очищення розуму можна використовувати настільки часто, наскільки вважаєте за потрібне.

🌬️ Створюємо простір

Інструкція



Спроби відігнати від себе важкі думки та почуття часто бувають нерезультативними. Тому, натомість, СТВОРЮЄМО для них ПРОСТІР:

1) ЗВЕРТАЄМО УВАГУ на важку думку чи почуття і спостерігаємо за ними з цікавістю. Зосереджуємо на них свою увагу. Уявляємо болісне відчуття яким-небудь предметом і звертаємо увагу на його розмір, форму, колір і температуру.

2) НАЗИВАЄМО важку думку або почуття, наприклад: “Ось важке почуття” “Ось важка думка про минуле” “Я звертаю увагу на свій смуток” “Я звертаю увагу на свою думку про те, що я слабка людина”



3) Дозвольте цьому болісному почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль і обволікає його, створюючи для нього простір. Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас буде більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливих для вас справ.

🤦‍♀️ Поступове розслаблення м’язів

Інструкція

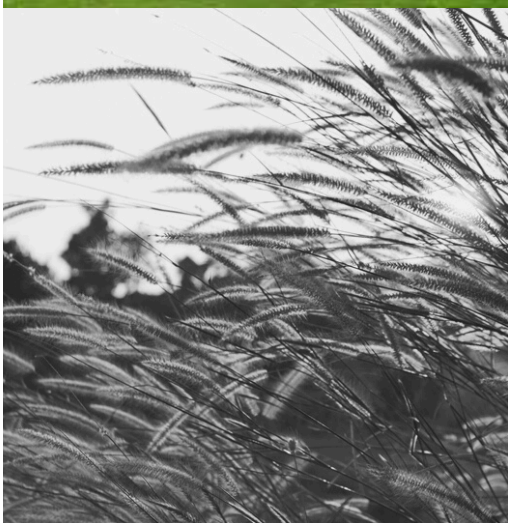
Коли ми відчуваємо страх або тривогу, тіло напружується. Це напруження може викликати біль у плечах, шиї або спині, а також відчуття скутості в щелепах, руках чи ногах.
Щоб навчитися поступово знімати цю напругу, використовуйте техніку прогресивної м’язової релаксації. Вона полягає в тому, щоб цілеспрямовано напружувати певні групи м’язів, а потім розслабляти їх, усвідомлюючи різницю між цими станами.

Зосередьтеся на різниці у відчуттях між напруженим і розслабленим станом м’язів. Практикуйте це з різними частинами тіла: головою, обличчям, шиєю, плечима, спиною, животом, сідницями, руками, кистями, ногами або стопами.
Збільшуйте напруження і тримайте його протягом 5 секунд; потім розслабте та утримуйте розслаблення 10 секунд. Знайдіть темп, який підходить саме вам.Збільшуйте напруження і розслаблюйте його десять разів у кожній м’язовій групі, з короткою паузою між повторами.

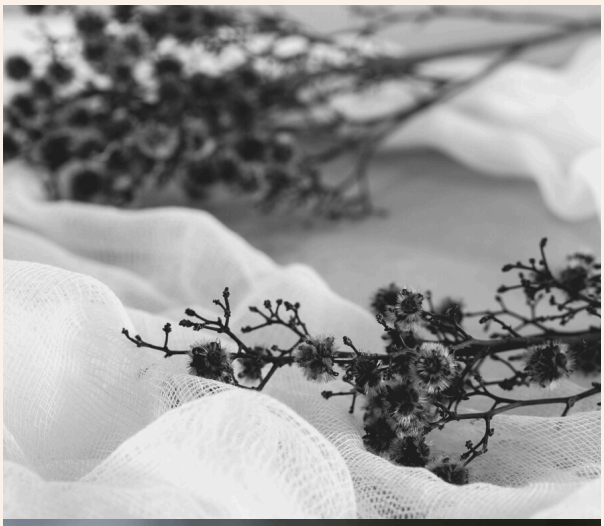
- Почніть із зосередження уваги на руках. Стисніть кулак, утримуйте 5 секунд, розслабте на 10. Зверніть увагу на різницю між напруженим і розслабленим станом. Повторіть ще раз.
- Перенесіть фокус на руки. Підтягніть передпліччя до плеча. Відчуйте напруження у верхній частині руки. Утримуйте 5 секунд, розслабте на 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть ще раз.
- Випряміть руку і заблокуйте лікоть. Відчуйте напруження у трицепсі. Утримуйте 5 секунд, розслабте на 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Коли руки розслаблені – покладіть їх собі на коліна.
- Зосередьте увагу на обличчі. Посильте напруження в лобі, підніміть брови. Відчуйте напруження. Утримуйте 5 секунд, розслабте на 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Збільште напруження у щелепі. Утримуйте. Розслабте. Повторіть.
- Сфокусуйтеся на м'язах шиї. Нахиліть шию так, щоб підборіддя торкнулося грудей, повільно поверніть голову вліво, поверніть її назад у центр, нахиліть голову назад, знову в центр, поверніть вправо, знову в центр.
- Повторюйте повільно, оскільки в цій зоні часто накопичується багато напруги.
- Зосередьтеся на плечах. Підніміть їх. Утримуйте та відчуйте напруження. Розслабте. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Сконцентруйтеся на лопатках. Зведіть їх назад. Посильте напруження. Розслабте. Зверніть увагу на різницю та повторіть.
- Розтягніть спину, сівши у дуже прямому положенні. Утримуйте напруження і розслабте. Зверніть увагу на різницю й повторіть.
- Збільште напруження у сідницях. Утримуйте 5 секунд і розслабте, зверніть увагу на різницю, повторіть.
- Затримайте дихання. Підтягніть живіт всередину, напружте його – і розслабте. Зверніть увагу на різницю, повторіть.
- Сфокусуйтеся на ногах. Витягніть їх, відчуйте напруження у стегнах, утримуйте і розслабте.
- Випряміть ноги знову; цього разу направте пальці ніг на себе. Зверніть увагу на напруження у задній частині ніг і відчуття розслаблення після. Повторіть.
- Сфокусуйтеся на пальцях ніг, направте їх вниз, наскільки можете. Відчуйте напруження і розслабте.
- Проскануйте все тіло. Чи залишилася десь напруга? Повторіть вправу для цієї частини. Уявіть, що відчуття розслаблення поширюється по всьому вашому тілу.
- Ваше тіло стає теплим, можливо, трохи важчим, розслабленим.







🔗Відчіпляємося з гачка







Інструкція

ВІДЧІПЛЯЙТЕСЯ З ГАЧКА з допомогою цих трьох кроків:

1) ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, що вас зачепила важка думка чи почуття. Усвідомте, що важка думка чи почуття відволікають вас, і з цікавістю поспостерігайте за нею.

2) Потім подумки НАЗВІТЬ цю важку думку чи почуття, наприклад: «Ось у мене з'явилася важка думка» «Ось важкість у грудях» «Ось мене охопив гнів» «Ось важка думка про минуле» «Я звертаю увагу на важку думку» «Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього»

3) Потім ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, що ви робите.

🪵 Заземлення тіла



Інструкція

Ця вправа допомагає людині, яка пережила травму, вийти зі стану гіперзбудження та знайти більш збалансований емоційний стан. Також її можна застосовувати для зосередження тих, хто перебуває в стані «завмирання».

- Сядьте на стілець. Відчуйте, як ваші стопи торкаються підлоги. Повільно притисніть ліву стопу до землі, потім праву. Робіть це неспішно: ліва, права, ліва. Повторіть кілька разів. Відчуйте, як ваші стегна та сідниці контактують із сидінням стільця (5 секунд). Зверніть увагу, чи стали ваші ноги та сідниці відчуватися більш або менш присутніми, ніж на початку вправи.
- Тепер перенесіть фокус уваги на хребет. Відчуйте свій хребет як центральну вісь тіла. Повільно витягніть хребет угору та зверніть увагу, як це впливає на ваше дихання (10 секунд).
- Далі зосередьтесь на руках і передпліччях. З'єднайте долоні разом у зручний для вас спосіб. Злегка натисніть долонями одна на одну. Відчуйте свою силу й температуру тіла. Розслабтесь і зробіть паузу. Потім знову натисніть долонями одна на одну. Відпустіть і дозвольте рукам відпочити.
- Тепер зверніть увагу на свої очі. Повільно огляньте кімнату. Знайдіть щось, що нагадує вам: ви тут. Нагадуйте собі: я тут, зараз, і я у безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше дихання, відчуття присутності, настрій і внутрішню силу.

👀 Повернення в теперішній момент



Інструкція

Ця вправа корисна для людей у стані «завмирання», коли вони відчувають емоційне оціпеніння та відстороненість.

1. Утворіть пари й сядьте разом. Один із пари виконує роль помічника, інший – той, хто пережив травму.
2. Завдання Помічника – допомогти Людині, яка пережила травму, задіяти свої органи чуття, щоб повернутись у теперішній момент і відчути себе в безпеці. Потім поміняйтесь ролями.

Послідовність вправи:

- Огляньтеся навколо й назвіть три речі, які ви бачите.
- Подивіться на щось (предмет, колір тощо). Скажіть собі вголос або подумки, що саме ви бачите.
- Назвіть три звуки, які ви чуєте.
- Прислухайтеся до одного з них (музика, голоси, інші звуки).
- Скажіть собі, що саме ви чуєте.
- Назвіть три речі, до яких ви торкаєтесь.
- Доторкніться до чогось (різні текстури, різні об'єкти).
- Скажіть собі, до чого саме ви торкаєтесь.
- Після цього зверніть увагу на свій стан:
- Чи відчуваєте ви себе більш присутніми в цій кімнаті, ніж до вправи?
- Чи відчуваєте ви себе спокійнішими чи, можливо, більш енергійними?

🤗 «Обійми-замок»

Інструкція







Ця вправа заспокоює людей, які перебувають у стані збудження. Вона також допомагає тим, хто перебуває в стані «завмирання», зосередитися на «тут і зараз».

- Схрестіть руки перед собою й притисніть їх до грудей.
- Правою рукою візьміться за ліве плече або верхню частину лівої руки.
- Лівою рукою – за праве плече або верхню частину правої руки.
- Легко стисніть себе та підтягніть руки ближче до тіла.
- Залишайтесь у цьому положенні деякий час.
- Знайдіть ту силу обіймів, яка зараз є для вас комфортною.
- Утримуйте напруження – і відпустіть.
- Потім знову стисніть себе ненадовго – і знову розслабтесь.
- Побудьте ще трохи в цьому положенні.

⚖️ Відчуття ваги свого тіла

Інструкція

Ця вправа допомагає людям, які почуваються онімілими або заціпенілими, зосередитися на теперішньому моменті. Вона активує м'язи тулуба та ніг, що дозволяє відчути фізичну структуру.
Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від вкрай напруженого до безсилля. Він змінюється від стану активного захисту (бий або біжи) до покірності, при цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія). Коли ми відчуваємо свою силу та тіло, нам простіше дати раду почуттям. Нам краще вдається справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

- Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Зупиніться на п'ять секунд.
- Відчуйте важкість ваших ніг. Замріть на п'ять секунд.
- Спробуйте обережно і повільно потопати ногами: лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою. Відчуйте, як ваші сідниці і стегна торкаються сидіння стільця. Залишайтеся так протягом п'яти секунд.
- Відчуйте, як ваша спина торкається спинки стільця, залишайтеся в цьому положенні та поспостерігайте, чи відбуваються якісь зміни.



заземлення та вікно толерантності

Буклет з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

www.hhri.org

Bufdir

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO