»Сильный как медведь и смелый как лев!«

Методы самопомощи для детей

»Stark wie ein Bär und mutig wie ein Löwe!«

Selbsthilfe-Tricks für Kinder

[Версия на русском языке | Russische Version]



»Сильный как медведь и смелый как лев!« Методы самопомощи для детей

»Stark wie ein Bär und mutig wie ein Löwe!« Selbsthilfe-Tricks für Kinder

У тебя напряжение? Ты обеспокоин и не можешь избавиться от ненужных мыслей, которые тебе не нравятся? У нас есть для тебя несколько простых методов, с помощью которых ты сможешь сам себе помочь.

Тут не возможно что-то сделать не так. Применяя их ты всегда сможешь избавиться от неприятных чувств и мыслей. Просто попробуй эти методы, делай с нами!

Если ты пока чувстуешь себя не уверенно, можешь попросить кого-то дома или в школе поддержать тебя при выполнении упражнений. А когда ты их освоишь, то можешь делать их каждый раз, когда почувствуешь необходимость.

Fühlst du dich gerade ängstlich oder angestrengt? Bist du unruhig und hast Gedanken, die du gar nicht haben magst? Dann haben wir hier ein paar einfache Tricks für dich, mit denen du dir selber helfen kannst.

Immer wenn du sie anwendest, wirst du die unangenehmen Gefühle und Gedanken los und fühlst dich bald schon wieder stärker. Du kannst dabei nichts falsch machen. Probiere die Tricks einfach aus, mach mit!

Wenn du dir anfangs noch unsicher bist, dann kannst du auch zu Hause oder in der Schule jemanden bitten, dich bei den Übungen zu unterstützen. Wenn du sie dann draufhast, kann du sie jederzeit anwenden, immer wenn dir danach ist.



Метод скрещивания: Так ты сможешь лучше снять напряжение!

С помощью этого упражнения ты можешь успокоить себя. Это упражнение поможет тебе особенно хорошо, если ты непоседа, не можешь спокойно сидеть и тебе постоянно хочется что-то делать.

Nummer 1

Der Überkreuz-Trick: So kannst du besser loslassen!

Mit diesem Trick wirst du innerlich ganz ruhig. Er hilft dir besonders, wenn du jemand bist, der nicht gut stillsitzen kann und immer in Aktion sein möchte.



Выполнение:

- Ты скрещиваешь ноги.
- Затем вытягиваешь руки и тоже их скрещиваешь.
- Соедини ладони.
- Скрести пальцы как при молитве.
- А теперь ты сначала опускаешь руки вниз, а потом поднимаешь их к подбородку.
- Ты сидишь спокойно, глаза закрыты.
- На вдохе ты поднимаешь язык к верхнему небу, а на выдохе опускаешь.

- Du legst die Füße über Kreuz.
- Dann streckst du beide Arme aus und kreuzt sie ebenfalls.
- Nun legst du die Handflächen aufeinander.
- Dann verschränkst du die Finger ineinander, wie beim Beten.
- Und jetzt drehst du die Hände erst nach unten und dann hoch bis zu deinem Kinn.
- So bleibst du ruhig sitzen und schließt deine Augen.
- Du legst beim Einatmen die Zunge an den Gaumen und löst sie beim Ausatmen wieder.
- Du atmest ruhig und bleibst bis zu zwei Minuten in dieser Haltung.

Касание пальцев: Так ты внутренне успокоишься!

Это упражнение поможет тебе почувствовать себя спокойней и уравновешенней, ты сможешь лучше сконцетророваться.

Nummer 2

Der Fingerberühr-Trick: So wirst du innerlich ruhig!

Durch diesen Trick fühlst du dich ruhiger und ausgeglichener und kannst dich besser konzentrieren.



Выполнение:

- Локти находятсяся вдоль тела.
- Ты соединяешь кончики пальцев.
- Можешь закрыть глаза или оставить их открытыми, как тебе больше нравится.
- Ты дышишь ровно и остаешься в этом положении две минуты.

- Deine Ellenbogen liegen seitlich am Körper an.
- Du legst die Fingerspitzen aufeinander.
- Du schließt die Augen oder lässt sie offen, so wie du magst.
- Du atmest ruhig und bleibst bis zu zwei Minuten in dieser Haltung.

Метод похлопывания: Похлопывай, когда испытываешь неприятные чувства. Поддержи себя!

Это упражнение помогает при страхе и других неприятных чувствах.

Nummer 3

Der Klopf-Trick: Klopfe bei unangenehmen Gefühlen. Stärke dich dadurch!

Dieser Trick hilft dir bei Angst und anderen quälenden Gefühlen.



Выполнение:

- Если тебе страшно или ты испытываешь неприятные чувства, постукивай указательным и средним пальцами по очереди 16 точек. Сначала на руке (1-6), затем на лице (7-12) и верхней части тела (13-16).
- Похлопывай /постукивай каждую точку в течение 5 секунд.
- Проводи столько циклов постукиваний, пока неприятное чувство не уменьшится или не исчезнет полностью.

- Wenn du Angst oder ein anderes unangenehmes Gefühl spürst, klopfe mit dem Zeige- und Mittelfinger nacheinander auf alle 16 Klopfpunkte. Zuerst die Punkte an der Hand (1-6), dann die an Gesicht (7-12) und Oberkörper (13-16).
- Du klopfst jeden Punkt etwa 5 Sekunden lang. Du atmest ruhig beim Klopfen.
- Mach so viele Klopfrunden bis das unangenehme Gefühl klein oder sogar ganz weg ist.

Метод вращений: Сделай себя сильным и смелым!

Это упражнение поможет тебе стать более смелым, когда ты сам себе говоришь, что ты хорош такой, какой ты есть. После этого ты (снова) становишься доволен собой.

Nummer 4

Der Kurbel-Trick: Stärke dich selbst und mach dir Mut!

Mit diesem Trick machst du dir selber Mut, indem du dir sagst, dass du gut bist, so wie du bist. Du kannst danach (wieder) ganz zufrieden mit dir selbst sein.



Выполнение:

- Найди углубление под левым плечом.
- Указательным и большим пальцем ты делаешь круговые движения по часовой стрелке вокруг этого места.
- Ты не похлопываешь, а выполняешь именно круговые движения.
- В это время ты повторяешь фразу, которая тебе помогает, например: »Даже если мне сейчас страшно, я все равно смелый мальчик / смелая девочка« или »Даже если я непоседливый и вечером не могу уснуть, я люблю себя таким, какой я есть!«

- Du suchst die kleine Delle oder Vertiefung unterhalb deiner linken Schulter.
- Mit Zeige- und Mittelfinger kreist du um diese Vertiefung herum, im Uhrzeigersinn.
- Hier klopfst du also nicht, sondern du kreist (oder kurbelst) nur drumherum.
- Während du kurbelst, sprichst du einen Satz, der dir guttut, zum Beispiel: »Auch wenn ich gerade vor vielen Sachen Angst habe, bin ich ein starker Junge /ein starkes Mädchen« oder »Auch wenn ich hippelig bin und abends nicht gut einschlafen kann, mag ich mich so, wie ich bin!«

Метод 4 точки силы: Верни себе свою силу!

Этот метод придаст тебе »сил«. Чувства, которые тебе до этого мешали, не имееют больше шансов.

Nummer 5

Der Trick mit den Powerpunkten: Hol dir deine Kraft zurück!

Mit diesem Trick sorgst du für viel Kraft und »Power«. Die Gefühle, die dich vorher gestört haben, haben nun kaum noch eine Chance.



Выполнение:

- Придумай себе одно или несколько предложений, которые тебе понастоящему нравятся и дают тебе силу. Например: »Я смелый как лев!« или »Даже в новой обстановке я спокоен.« или »У меня есть друзья и найду себе новых друзей!« или »Я разрешаю себе расслабиться.« или »Я не один.«
- Проговаривай свое предложение силы и похлопывай по очереди следующие точки: лоб, под носом, под нижней губой/ подбородок и посреди грудной клетки.
- Повторяй каждое предложение три раза и похлопывай при этом 4 точки силы.
- Делай это упражнение каждый день несколько раз. После этого ты всегдя будешь чувствовать себя лучше и сильнее.

- Du überlegst dir einen oder mehrere Kraftsätze, die dir richtig gut gefallen. Zum Beispiel: »Ich bin mutig wie ein Löwe!« oder »Ich behalte auch in einer neuen Umgebung den Überblick.« oder »Ich habe Freunde und werde auch neue Freunde finden.« oder »Ich darf mich entspannen.« oder »Ich bin nicht allein.«
- Dann sprichst du deinen Kraftsatz und klopfst dabei nacheinander die folgenden Punkte, also: Stirnpunkt, unter der Nase, unter den Lippen/am Kinn und mittig auf dem Brustbein.
- Wiederhole jeden Kraftsatz drei Mal und klopfe dabei die 4 Powerpunkte.
- Diesen Trick wendest du am besten jeden Tag mehrmals an. Du wirst dich dann immer besser und stärker fühlen.



Веб-импрессум

»Сильный как медведь и смелый как лев!« Методы самопомощи для детей [Версия на русском языке]

© 2022 Stefanie Kirschbaum, Michael Bohne. Все права защищены

Перевод: Olena Rigger Иллюстрации: Karl-H. Volkmann Оформление: Sabine Ebersberger für www.innen-leben.org

При помощи: Carl-Auer Verlag, Heidelberg www.carl-auer.de

Источник: Kirschbaum, S. & M. Bohne, Klopfen für Kinder. Das Vorlese-Buch. Carl-Auer Verlag, 2021.

Impressum

»Stark wie ein Bär und mutig wie ein Löwe!« Selbsthilfe-Tricks für Kinder [Russische Version]

© 2022 Stefanie Kirschbaum, Michael Bohne. Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung: Olena Rigger Illustrationen: Karl Volkmann Gestaltung: Sabine Ebersberger für www.innen-leben.org

Unter Mithilfe von: Carl-Auer Verlag, Heidelberg www.carl-auer.de

Quelle: Kirschbaum, S. & M. Bohne, Klopfen für Kinder. Das Vorlese-Buch. Carl-Auer Verlag, 2021.