

Stefanie Kirschbaum | Michael Bohne
Karl-H. Volkmann (Illustrationen)

»Сильний як ведмідь і сміливий як лев!«

Методи самодопомоги для дітей

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

Selbsthilfe-Tricks für Kinder

[Версія українською мовою | Ukrainische Version]



»Сильний як ведмідь і сміливий як лев!« Методи самодопомоги для дітей

У тебе напруження? Ти збуджений і тебе переслідують думки, які тобі не до вподоби? Тоді у нас є для тебе декілька простих порад, з якими ти зможеш сам собі допомогти.

Виконуючи ці вправи ти позбудишся неприємних відчуттів та думок і вже дуже скоро будеш почуватися сильнішим. При цьому тут не можливо щось зробити не так. Просто спробуй!

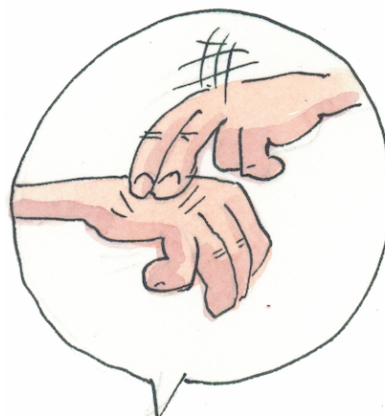
Якщо спочатку ти себе відчуваєш не впевнено, попроси когось удома чи у школі підтримати тебе при виконанні вправ. Коли ти їх опануєш, то зможеш робити їх завжди, коли виникне необхідність.

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

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.



Вправа 1

Метод схрещування: Так ти позбавишся напруги!

Цей метод допоможе тобі досягти внутрішнього спокою. Особливо корисна ця вправа для тих, хто не може спокійно всидіти та потребує постійного руху.



Виконання:

- ▶ Поклади одну ногу на іншу.
- ▶ Витягни руки вперед та перехрести їх.
- ▶ Склади разом долоні.
- ▶ Перехрести пальці як при молитві.
- ▶ Поверни та опусти руки вниз, потім підними їх до підборіддя.
- ▶ Сиди спокійно, очі закриті.
- ▶ Вдихаючи піднімаєш язик до піднебіння, видихаючи знову опускаєш.
- ▶ Дихай спокійно та залишайся у цій позі дві хвилини.

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.



So geht's:

- ▶ 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.

Вправа 2

Метод торкання пальців: Так ти досягнеш внутрішнього спокою!

Ця вправа допоможе тобі заспокоїтися і досягти рівноваги та кращої концентрації.

Nummer 2

Der Fingerberühr-Trick: So wirst du innerlich ruhig!

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



Виконання:

- ▶ Твої лікті знаходяться по обидві сторони тіла.
- ▶ З'єднай кінчики пальців.
- ▶ Ти можеш закрити очі або залишити їх відкритими, як тобі більше подобається.
- ▶ Дихай спокійно та залишайся у цій позі дві хвилини.

So geht's:

- ▶ 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.

Вправа 3

Метод постукування:

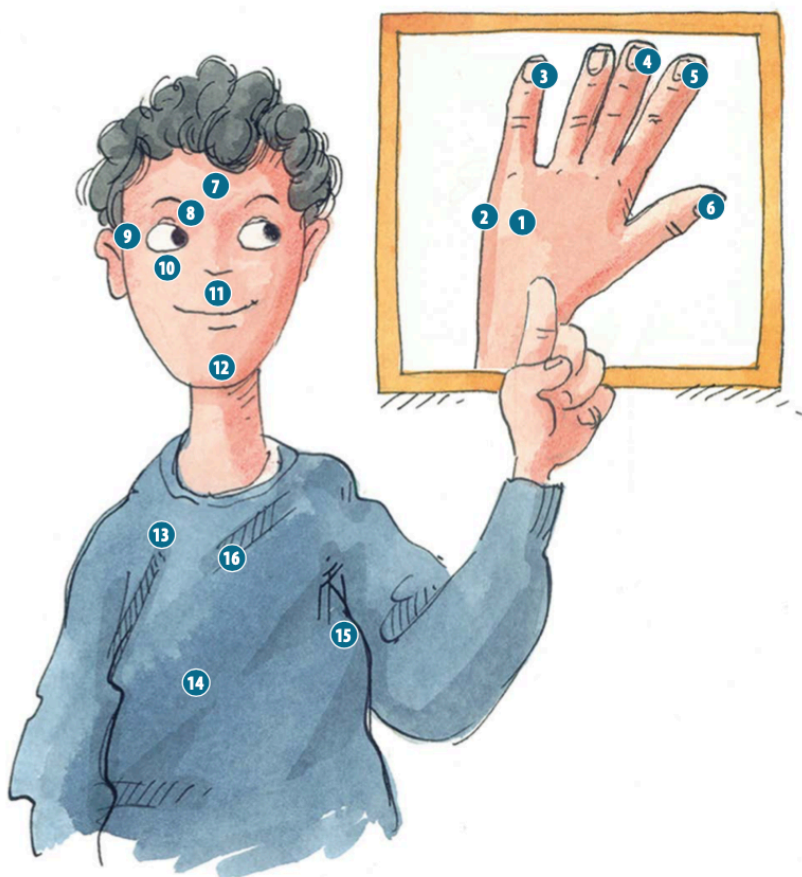
**Похлопування допоможе при
неприємних відчуттях. Додай
собі цим сил!**

Цей метод допоможе при боязні та
неприємних відчуттях.

Nummer 3

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

Dieser Trick hilft dir bei Angst und anderen
quälenden Gefühlen.



Виконання:

- ▶ Якщо тобі страшно або у тебе неприємні відчуття, постукуй вказівним і середнім пальцями по черзі усі 16 точок. Спочатку точки на руці (1-6), потім на обличчі (7-12) та верхній частині тіла (13-16).
- ▶ Постукуй кожену точку впродовж 5 секунд. Дихай під час постукування спокійно.
- ▶ Проводь стільки циклів постукувань, поки твоє неприємне відчуття не зменшиться або повністю не зникне.

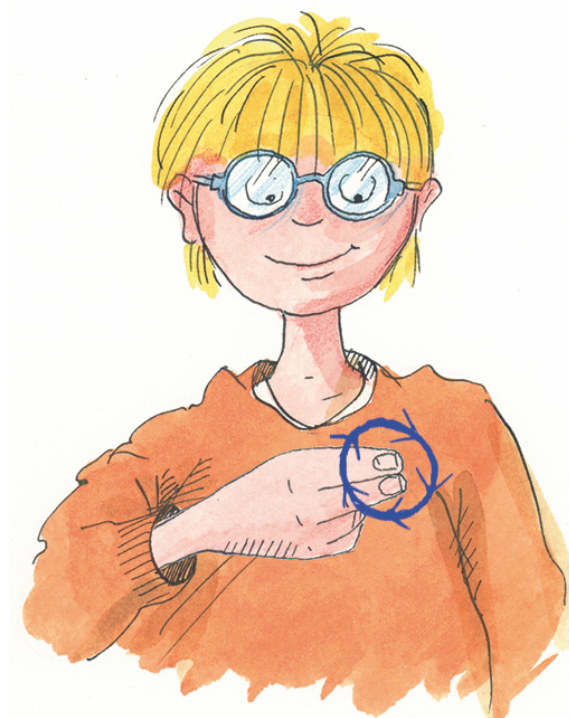
So geht's:

- ▶ 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 Klopfunden bis das unangenehme Gefühl klein oder sogar ganz weg ist.

Вправа 4

Метод кругових рухів: Зроби себе сильним і сміливим!

Завдяки цій вправі ти підбадьорюєш сам себе, коли ти говориш собі, що ти хороший такий, яким ти є. Після цього ти (знову) можеш бути задоволений собою.



Виконання:

- ▶ Знайди впадинку під твоїм лівим плечем.
- ▶ Вказівним та середнім пальцями ти виконуєш кругові рухи за часовою стрілкою навколо цієї точки.
- ▶ Ти не постукуєш, а виконуєш саме кругові рухи.
- ▶ Під час виконання кругових рухів повторюй фразу, яка на тебе добре впливає, як наприклад: »Навіть якщо я зараз багато чого боюсь, я сильний хлопчик / сильна дівчинка« або »Навіть якщо я непосидючий і не можу швидко заснути, я люблю себе, таким, який я є!«

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.

So geht's:

- ▶ 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!«

Вправа 5

Метод 4 точок сили: Поверни собі свою силу!

Цей метод надасть тобі »сил«. Почуття, які тобі раніше заважали, не мають відтепер жодного шансу.

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.



Виконання:

- ▶ Обдумай та обери собі одне або декілька речень, які тобі дійсно подобаються. Наприклад: »Я сміливий як лев!« або »Навіть у новому оточенні я зберігаю спокій.« або »У мене є друзі і я знайду собі також нових друзів.« або »Я дозволяю собі розслабитися.« »Я не один.«
- ▶ Ти повторюєш або речення і постукуєш по черзі по наступним точкам: лоб, під носом, під нижньою губою / на підборідді, по середині грудної клітки.
- ▶ Повторюй кожне речення тричі та постукуй при цьому 4 точки сили.
- ▶ Користуйся цим методом кожного дня по декілька разів на день. Ти почнеш почувати себе все краще та все сильнішим.

So geht's:

- ▶ 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-імпресум

»Сильний як ведмідь і сміливий як лев!«

Методи самопомогли для дітей

[Версія українською мовою]

© 2022 Stefanie Kirschbaum, Michael Bohne.

Усі права захищені

Переклад: Olena Rigger

Ілюстрації: Karl-H. Volkmann

Оформлення: Sabine Ebersberger für

www.innen-leben.org

За підтримки: Carl-Auer Verlag, Heidelberg

www.carl-auver.de

Джерело: 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

[Ukrainische Version]

© 2022 Stefanie Kirschbaum, Michael Bohne.

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung: Olena Rigger

Illustrationen: Karl-H. Volkmann

Gestaltung: Sabine Ebersberger für

www.innen-leben.org

Unter Mithilfe von: Carl-Auer Verlag, Heidelberg

www.carl-auver.de

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