



Починайте
з
серця

Connect
6-8



Зміст

- 1 Про Pure Edge, Inc.
- 1 Наш підхід
- 2 Про Починайте з серця: Connect
- 3 Навчальний план 6–8
- 4 Перший урок: Що таке стрес?
- 7 Другий урок: Усвідомлення дихання
- 12 Третій урок: Симпатична та парасимпатична нервові системи
- 16 Четвертий урок: ЗНАЙОМСТВО ЗІ СВОЇМ МОЗКОМ: Гіпокамп, ПФК та
- 21 мигдалеподібне тіло
- 25 П'ятий урок: Зв'язок мозок-дихання
- 29 Шостий урок: Айсберг Гніву
- 32 Сьомий урок: Усвідомленість тіла, дихання та мислення: STOP
- 36 Восьмий урок: Звички та нейропластичність
- 40 Дев'ятий урок: УСВІДОМЛЕННЯ СПОКОЮ
- 43 Десятий урок: Гомеостаз і стрес
- 46 Одинадцятий урок: Формування та порушення звичок
- 49 Дванадцятий урок: УСВІДОМЛЕННЯ
- 58 Додаток: Сценарії Brain Breaks
- Глосарій

Вступ

Про Pure Edge, Inc.

PURE EDGE, INC. (PEI) — це приватний операційний фонд, який надає безпосередньо організаціям послуги з професійного розвитку та стратегічного партнерства. PEI також надає гранти державним організаціям, які просувають роботу з комплексного розвитку дитини та соціального та емоційного навчання (SEL).

Наш підхід

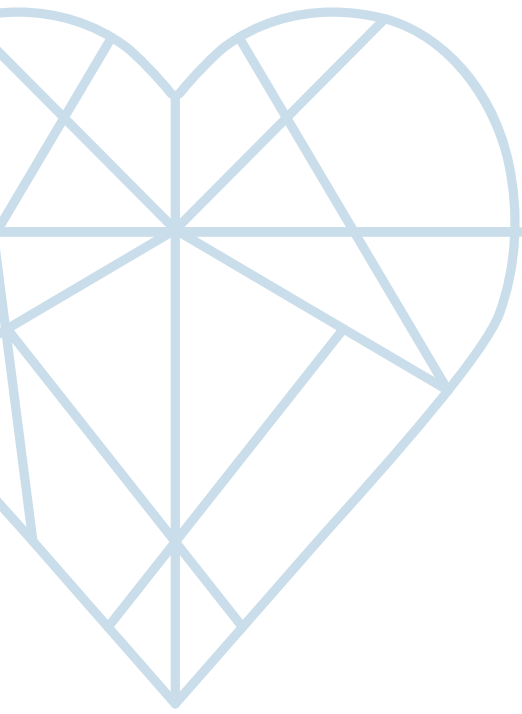
Повна навчальна програма Pure Power відображає філософську орієнтацію та рекомендації з навчання, які підтримує Спільний комітет з питань національних стандартів освіти в галузі охорони здоров'я, а також найкращі методи забезпечення здоров'я та благополуччя, включаючи фізичні вправи, фізіотерапію, усвідомленість та харчування.

Ефективна освіта в сфері охорони здоров'я та добробуту сприяє критичному мисленню учнів та заохочує їх встановлювати зв'язки між концепціями, що стосуються здорового способу життя, та особистим досвідом. Молоді люди повинні бути відповідальними за прийняття рішень. Вони повинні навчитися визначати

та аналізувати, як культура, медіа та технології щодня формують їхнє фізичне, психічне та емоційне здоров'я.

Дослідження, проведене Національною асоціацією спорту та фізичного виховання (NASPE) та Центрами контролю та профілактики захворювань (CDC), підтверджує наявність прямого зв'язку між академічними досягненнями та фізичною формою. Рух і вправи покращують стан навчання для збереження та відновлення пам'яті. Тому фізична активність є каталізатором навчання в усіх сферах і має бути невід'ємним елементом щоденної діяльності учнів.

Знання, які студенти отримують за цією програмою, зміцнюють їхнє здоров'я та благополуччя, а також здоров'я та благополуччя їхніх однолітків та спільноти. Програма сприяє створенню сприятливого середовища, в якому визнають та приймають подібні та відмінні якості людей.



Про Починайте з серця: Connect

ПОЧИНАЙТЕ З СЕРЦЯ: CONNECT включає вправи Brain Breaks у базові уроки оригінальної навчальної програми Pure Power для учнів дев'ятого-дванадцятого класів. Змістова частина кожного уроку запрошує учнів дізнатися, що нам потрібно для підтримки нашого власного добробуту. Це передбачає вивчення реакції організму на стрес, розуміння ролі мозку та нервової системи, роздуми про наші звички та вивчення того, як наше власне благополуччя пов'язане із добробутом спільнот, до яких ми належимо. Поряд із тематичним змістом кожного уроку, навчальна програма пропонує прості, корисні, дослідницькі вправи, які розвивають здатність учнів справлятися зі стресом. Ці вправи на дихання, усвідомлені рухи та вправи на відпочинок чи розслаблення є навичками, які учні можуть практикувати протягом усього життя. Навички сприяють компетенціям учнів у сфері самосвідомості та самоконтролю.

Ми розробили просту навчальну програму, де саме простота є головним пріоритетом. Кожен урок можна пройти приблизно за 30 хвилин. Сценарій інструкції. Відеопідтримка для майже всіх Brain Breaks доступна на PureEdgeInc.org. Багато уроків також включають не обов'язкову групову роботу, яка продовжує час уроку та дозволяє учням трохи глибше дослідити тему чи отримати додатковий досвід.

Навчальний план можна використовувати та адаптувати до будь-якого курсу. Він добре підходить для:

- Консультативних занять
- Факультативних занять
- Класних занять

Ми рекомендуємо проходити уроки за постійним графіком, в той самий день і час.

- Щодня
- Два або три рази на тиждень
- Щотижня (якщо викладати щотижня, включення вправ Brain Breaks у неурочні дні сприятиме концентрації та максимізації впливу).

Навчальна програма відповідає стандартам SEL, охорони здоров'я, науки та фізичної культури.

- Зміцнює стійкість
- Навчає простим у застосуванні навикам управління стресом
- Вивчає неврологію стресу та допомагає учням зрозуміти власні реакції на стрес

Ми сподіваємося, що **START WITH THE HEART: CONNECT** допоможе вам ділитися простими практиками та досліджувати навчальний контент з учнями, щоб підтримувати їхнє фізичне, розумове, емоційне та академічне благополуччя.

Команда Pure Edge

Перший урок

Що таке стрес?



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як фізичний стрес відчувається в тілі? У свідомості?

Як психічний стрес відчувається в тілі? У свідомості?

МЕТА

Учні розуміють і формулюють значення здорового стресу.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Експериментальні вправи (Brain Breaks) у цьому курсі такі ж важливі, як і основні.
- Після кожної вправи Brain Break на першому уроці запитайте відгуки учнів: Хтось хотів би розказати про щось, що він помітив?
- Ви можете отримати різноманітні відповіді (наприклад, фізичні спостереження; емоційний стан; думки).
- Підкресліть ідею, що все, що помічають учні, — це нормально; ми просто помічаємо те, що спостерігаємо, з почуттям доброзичливості до себе.
- Виділіть час для низки історій та відповідей. Наприклад, якщо двоє чи троє учнів кажуть, що почуваються «розслаблено» або «спокійно», ви можете запитати: «Чи хтось не відчуває себе розслабленим?» Навіть якщо ніхто не висловлюється, це створює простір у кімнаті для учнів, який дозволяє виражати та приймати різні враження.



ЛЕКСИКА

складна проблема
здоров'я
стійкість
стрес
добробут



BRAIN BREAKS

Сидяча гора
Хвилинка усвідомленості
Дихання живіт-серце
Світанок зі скручуванням на стільчику

Connect

Ласкаво просимо до здоров'я та добробуту. Ці уроки можуть дещо відрізнятися від інших ваших уроків. Інші ваші уроки в основному зосереджені на зовнішніх предметах, таких як математика, англійська чи історія. Однак у цьому класі центральним предметом є ви.

В цьому курсі «здоров'я» — це все, що пов'язано з вашим тілом, тобто м'язи, кістки, внутрішні органи та мозок. Особливу увагу ми приділимо тому, як ми можемо пристосуватися до певних функцій мозку.

«Добробут» — це все, що пов'язано з думками та емоціями, розуміння того, як вони виникають, і розуміння того, як ми можемо їх конструктивно використовувати для досягнення добробуту в нашому житті.

Коли ми вивчаємо теми, пов'язані з нашим здоров'ям і добробутом, ми також збираємося вивчати практичні вправи для підтримки нашого благополуччя.

Ми вивчатимемо три типи вправ: дихальні, усвідомлені рухи та відпочинок або розслаблення. Ці вправи зміцнюють тіло, заспокоюють розум і допомагають нам керувати своїми емоціями.

Давайте почнемо з першої вправи.

Вправи Brain Breaks 1 і 2



СИДЯЧА ГОРА

Сидяча гора є основою позицією для всіх сидячих і дихальних вправ.

Вертикальне положення гарантує, що учні можуть повністю розширити легені, щоб робити приємні глибокі вдихи.



ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Активне залучення

Давайте виділимо час і поговоримо про стрес. Які речі викликають у вас стрес? (Запишіть відповіді учнів на дошці або чарті.)

Перегляньте всі ці відповіді. Подумайте про щось стресове для вас. Тепер зверніть увагу: Де ви відчуваєте цей стрес у своєму тілі?

Послухайте кілька відповідей учнів. Ви почуєте ряд відповідей. Підкресліть, що стрес — це те, що ми відчуваємо не тільки у голові, але й у тілі.

А тепер давайте подумаємо про те, що приносить радість у ваше життя. (Запишіть відповіді учнів на дошці або чарті.) Коли ви думаєте про щось, що приносить вам радість, де ви відчуваєте радість у своєму тілі?

Нехай кілька учнів знову дасть відповіді. Підкресліть, що ми обговорюємо радість, щоб нагадати собі також зосередитися на позитивному досвіді.

Вправа Brain Break 3

ДИХАННЯ ЖИВІТ-СЕРЦЕ

Познайомте учнів з поняттям носового дихання. У всіх наших вправах ми будемо вдихати та видихати носом, якщо інше не вказано.

Навчання

Практики здоров'я та оздоровлення пропонують ефективний метод боротьби зі стресом. Загалом фізичні вправи стимулюють кровообіг і доставляють кисень до кожної клітини тіла, включаючи клітини нашого мозку, що робить їх одним із найкращих способів вивести надлишок гормонів стресу. Наші дихальні техніки зменшують відчуття тривоги та розладу, які часто супроводжують відчуття стресу, а час для відпочинку допомагає нам прислухатися до того, що ми відчуваємо та чого потребуємо.

Деякі стресові чи складні обставини можуть дати нам можливість підвищити планку, переналаштувати свій розум і тіло та розвинути стійкість до умов, які раніше збивали нас з курсу.¹

Змінюючи наше сприйняття стресу, ми можемо застосовувати інший підхід до речей, які зазвичай змушують нас відчувати стрес, наприклад домашнє завдання, тести та соціальний тиск. Ми все ще можемо відчувати труднощі через ці аспекти повсякденного життя, але ми можемо впоратися з викликами та відкритися для можливості навчання та зростання.

Незважаючи на те, що деякі стресори можуть допомогти нам рости та ставати сильнішими, все одно важливо навчитися справлятися зі стресом. Наступна вправа є прикладом поєднання дихання та руху, щоб

трохи зняти стрес у вашому тілі. Давайте подивимося, як ми відчуваємося після спроби.

Вправа Brain Break 4

СВІТАНОК ЗІ СКРУЧУВАННЯМ НА СТІЛЬЧИКУ

У вправі Світанок зі скручуванням на стільчику ви вводите концепцію поєднання дихання та руху. Нагадайте учням про те, що треба починати кожен рух із вдиху чи видиху.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Попросіть учнів працювати в парах або невеликих групах, щоб переосмислити деякі стресові фактори в їхньому житті. Чи можуть вони вибрати один чи два стресори та дослідити, як цей стресор може допомогти їм розвиватися? Потім нехай малі групи поділяться своїми знаннями з більшою групою.

Посилання

Знайдіть хвилинку, щоб подумати про те, як ви себе почували (фізично та психічно) на початку уроку та як ви себе відчуваєте зараз, коли виконали ці прості вправи.

Домашня робота

Протягом наступних кількох днів, коли ви помітите, що ваше тіло демонструє ознаки стресу, спробуйте зробити паузу та кілька разів видихнути. Зверніть увагу на те, чи це змінить ваше самопочуття в даний момент.

¹ Фірдаус Дхабхар, «Добрий стрес, поганий стрес», Stanford Medicine News-letter, Stanford Medicine, 2012 p. <http://stanfordmedicine.org/commu>

Другий урок

Усвідомлення дихання



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як ви себе відчуваєте, приділяючи
увагу диханням?

МЕТА

Учні зможуть перерахувати
переваги дихання з носа.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Продовжуйте запитувати зворотний зв'язок в учнів після вправ Brain Breaks.
- Продовжуйте наголошувати на важливості відзначати власний досвід із почуттям доброти.
- Поясніть, що ми завжди будемо починати заняття з Хвилинки усвідомлення, щоб звернутися з самим собою.



ЛЕКСИКА

усвідомленість
м'яз усвідомленості



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання животом–серцем
Подих океану
Корова/Кіт на стільчику
Керований відпочинок

Вправа *Brain Break 1* ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми говорили про стрес: що викликає у нас стрес, як ми відчуваємо стрес у своєму тілі та як правильний обсяг стресу може допомогти нам розвиватися. Ми також представили наші вправи Brain Break, які розроблені, щоб допомогти нам справлятися зі стресом у нашому житті.

Сьогодні ми дізнаємося більше про один із наших найважливіших інструментів для покращення самопочуття. Це просте заняття, яке допоможе вам зосередитися, заспокоїтися та розслабитися, але воно також дозволяє «хакнути» вашу нервову систему та мозок, навчаючи вас перекривати сильні емоції, як-от гнів чи страх. Хтось здогадується, що це? (Відповідь: дихання).

Вправа *Brain Break 2* ДИХАННЯ ЖИВІТ-СЕРЦЕ

Сьогодні попросіть учнів виконати три цикли дихання животом і серцем.

1 ПЕРШИЙ РАУНД

Попросіть учнів звертати увагу, що відбувається фізично в організмі під час вдихання. (Чи розширюються їхні груди та живіт? Можливо, вони відчувають підйом або що стають вищими?)

2 ДРУГИЙ РАУНД

Попросіть учнів звертати увагу, що відбувається в організмі під час видихання. (Чи стискаються їхні груди та живіт? Чи відчувають вони легке відчуття втягування або згортання?)

3 ТРЕТІЙ РАУНД

Просто виконуйте вправу без певної точки фокусу.

Як завжди, виділіть час для зворотного зв'язку учнів.
Немає правильного або неправильного способу відчувати дихання.

Навчання

Дихання, безсумнівно, є єдиною дією, яку ми виконуємо весь час, і про яку ми рідко думаємо. Ми вдихаємо 15 разів на хвилину, тобто 21 600 разів на добу. Деякі люди кажуть, що не знають, «як дихати», але дихання відбувається автоматично й без зусиль. Це відбувається постійно.

Дихання безпосередньо пов'язане з нервовою системою (головним і спинним мозком і периферичними нервами), а також серцево-судинною, травною та опорно-руховою системами. Кожен цикл вдиху та видиху підтримує циркуляцію крові та гормонів, належне розщеплення їжі та відходів, а також структурне здоров'я м'язів та кісток. Існує нерозривний зв'язок між якістю дихання та здоров'ям фізичного тіла.

Сьогодні ми дізнаємося про деякі інші переваги глибокого дихання, зокрема, глибокого дихання через ніс.

- Назальне дихання відфільтровує пил і забруднення з повітря.
- Назальне дихання нагріває повітря до температури тіла.
- Діафрагму, яка є м'язовою пластиною під легеннями, та яка служить основним дихальним м'язом, легше контролювати.
- Свідоме дихання дає вам контроль над частиною мозку, яка зазвичай діє автоматично. Ви можете хакнути свій власний мозок і нервову систему, регулюючи своє дихання.
- Уповільнення дихання може допомогти зняти стрес і взяти під контроль гнів або інші сильні емоції. Це може допомогти нам зупинитися та подумати, перш ніж діяти.
- Подовження видиху викликає розслаблення, як і розслаблення язика та навколишніх м'язів обличчя.

Щоб допомогти зосередити наше дихання під час виконання рухових вправ, ми опануємо техніку під назвою Подих океану. Ми використовуємо цю техніку дихання у всіх наших рухових вправах.

Вправа Brain Break 3



ПОДИХ ОКЕАНУ

Використовуйте будь-які або всі з наступних вправ, щоб представити вправу Подих океану.

ВПРАВА 1

Вдихніть через ніс. Коли ви видихаєте, прошепотіть звук «ааа». Повторіть два або три рази. На другий або третій раз закрийте рот, видихніть і спробуйте прошепотіти носом.

ВПРАВА 2

Уявіть, що ви дихаєте парою на дзеркало. Потім уявіть, що ви дихаєте парою на дзеркало носом.

ВПРАВА 3

Піднесіть руки до вух. Обережно притисніть, щоб приглушити зовнішні звуки. Зосередьтеся на звуці свого дихання, вдихаючи і видихаючи через ніс. Ви можете помітити, що те, що ви чуєте, схоже на звук, який ви чуєте з морської мушлі. (Цікавий факт: вушна раковина — це частина вашого вуха, завдяки якій ви чуєте цей звук. Назва походить від латинського «мушля равлика», оскільки вона має спіралеподібну форму, як мушля равлика!)

Навчання

Діяльність, яку ми вивчаємо, допомагає нам розвивати уважність. *Усвідомленість можна визначити як «здатність помічати те, що відбувається, коли це відбувається з почуттям доброзичливості та допитливості».* Це звучить просто, але ми знаємо з досвіду, що не завжди легко помічати те, що відбувається, коли воно відбувається, навіть якщо ми просто намагаємося помічати, що відбувається у нашій свідомості.

У наших вправах *Brain Breaks* ми намагаємося помічати, коли ми відволікаємося, та робимо свідомий вибір, щоб повернути свою увагу до певної точки фокусу. Цією точкою фокусування уваги найчастіше є дихання. (Поза, погляд або почуття є іншими прикладами точок фокусу.) Усвідомленість дихання допомагає нам зупинитися і спостерігати за станом тіла та розуму. Звук, відчуття та рух вашого дихання можуть дати зрозуміти, як ви реагуєте або відповідаєте на думки, почуття та зовнішні подразники. Ваші «м'язи усвідомленості» ростуть кожного разу, коли ви просто усвідомлюєте, що вдихаєте та видихаєте. З часом і повторенням помічати та інтерпретувати дихання стане легше і, можливо, цікавіше.²

Активне залучення

У наступній вправі ми будемо починати кожну фізичну дію з вдиху або видиху. Подивіться, чи можете ви відчути, як фізичний рух у цій позі є природним продовженням руху дихання, яке ми досліджували в диханні животом і серцем.

Вправа *Brain Break 4*

КОРОВА/КІТ НА СТИЛЬЧИКУ

Запитайте зворотний зв'язок в учнів. Ви помітили зв'язок між природним диханням та рухом тіла у кішки/корови?

Наступна вправа *Brain Break* — це вправа для розслаблення. Ми збираємося просто використовувати силу нашої уваги, щоб допомогти нашому тілу розслабитися. Давайте спробуємо.

Вправа *Brain Break 5*

КЕРОВАНІЙ ВІДПОЧИНОК

Учні можуть повернути дихання до нормального під час Керованого відпочинку; немає необхідності контролювати дихання.

Все ще корисно вдихати та видихати через ніс під час Керованого відпочинку.

Посилання

Сьогодні ми розглянули переваги назального дихання. Ми ввели термін «усвідомленість» і помітили, що коли ми пам'ятаємо про своє дихання, це допомагає нам спостерігати за

станом тіла та розуму. Наступного разу ми розглянемо, що відбувається з нашою нервовою системою, коли ми розслаблені та коли ми в стресі.

Домашня робота

Протягом дня потренуйтеся помічати, коли ви дихаєте швидко або повільно. Якщо ви хвилюєтеся або відчуваєте стрес, подивіться, чи можете ви використовувати рівне дихання, щоб зняти напругу та заспокоїтися.

1 «Вушна раковина» *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/cochlea>.

2 Грег Фельдман, Джефф Гресон і Джоанна Сенвіль, «Диференційні ефекти усвідомленого дихання, прогресивного розслаблення м'язів і медитації любовної доброти на децентрацію та негативні реакції на повторювані думки». <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2932656/>.

Третій урок

Симпатична та парасимпатична нервові системи



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що таке симпатична нервова система
та коли вона домінує?

Що таке парасимпатична нервова система
та коли вона домінує?

МЕТА

Студенти зможуть охарактеризувати
та порівняти основні функції
симпатичної та парасимпатичної
нервової системи.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Продовжуйте запитувати зворотний зв'язок після деяких вправ Brain Breaks; немає необхідності кожного разу запитувати зворотний зв'язок.
- Нагадайте учням пов'язувати дихання з рухами, коли вони практикують Послідовність перезарядки. Це допоможе розвинути м'яз усвідомленості.



ЛЕКСИКА

автономна нервова система
симпатична нервова система
парасимпатична нервова система



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Easy In, Extend Out
Послідовність зарядки
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми визначили усвідомленість і дізналися про переваги назального дихання. Хтось пам'ятає визначення усвідомленості?

Сьогодні ми розглянемо симпатичні та парасимпатичні гілки нервової системи та розглянемо, як оздоровчі вправи, які ми виконуємо, можуть впливати на нашу реакцію на стрес.

Вправа Brain Break 2

EASY IN, EXTEND OUT

Нагадайте учням, що подовження видиху допомагає розслабитися.

Навчання

Як Ви почуваетесь після Easy In, Extend Out? Якщо ви відчуваєте спокій або розслабленість, на це є фізіологічна причина. Ви щойно активували свою парасимпатичну нервову систему.

Давайте зробимо невеличку паузу. Існують дві гілки вегетативної нервової системи, які функціонують весь час: симпатична нервова система (СНС) і парасимпатична нервова система (ПНС). «Вегетативний» означає «мимовільний». ¹ Симпатична нервова система керує всім у нашому тілі, що розширюється або рухається до активності. Парасимпатична нервова система управляє

звуженням і відпочинком. Розширення зіниць, наприклад, відбувається за допомогою симпатичної нервової системи, тоді як звуження зіниць відбувається за допомогою парасимпатичної нервової системи.

Симпатична нервова система забезпечує паливо, необхідне для взаємодії з обставинами поза тілом і піклування про них. ² (наприклад, робота, відвідування школи, виконання завдань тощо). Симпатична нервова система керує нашою реакцією «бийся, тікай або завмири», тобто тим, як наше тіло реагує на небезпеку. У симпатичному стані організм не має енергії, необхідної для загоєння травми чи лікування хвороби, перетравлювання їжі або інформації, або відновлення. Ми живемо в швидкозростаючому, технологічному світі, тому наша симпатична гілка активується частіше, ніж парасимпатична.

Щоб відновитись і підготуватися до нашої взаємодії із зовнішнім середовищем, парасимпатична система повинна домінувати. ³ Парасимпатична система допомагає повернути тіло до стану рівноваги після симпатичної реакції. У той час як відомо, що симпатична нервова система керує принципом «бийся, тікай або завмири», парасимпатична нервова система керує «відпочинком і травленням». У парасимпатичному стані наші вдихи та видихи стають плавними та тихими, а нервова система заспокоюється.

Такі оздоровчі вправи, як Brain Breaks, протидіють непотрібній активації симпатичної нервової системи шляхом рівномірного дихання, тривалих видихів, глибокого відпочинку та повторення

Вправа *Brain Break 3*



ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Учні можуть використовувати вправу подих океану під час виконання послідовності перезарядки.

➤ НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Класом визначте дії протягом дня, які активують симпатичну нервову систему, і дії, які активують парасимпатичну нервову систему. Учні відчувають рівновагу чи їм потрібна більше симпатичної чи парасимпатичної активності?

Примітка: Хоча може здаватися, що час за екраном «розслабляє», насправді це активує реакцію організму на стрес.⁴

Вправа *Brain Break 4*



КЕРОВАНІЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Сьогодні ми ознайомилися з симпатичною та парасимпатичною гілками вегетативної нервової системи. Наші оздоровчі вправи допомагають нам активувати нашу парасимпатичну нервову систему, яка допомагає нашому тілу відновлюватися (відпочивати та перетравлювати) після витрати енергії через симпатичну нервову систему. Наступного разу ми зануримося глибше в нервову систему та розглянемо деякі частини мозку, які впливають на те, як наше тіло справляється зі стресом.

Домашня робота

Почніть поглиблювати свої знання про власну вегетативну нервову систему. Зверніть увагу на те, що коли ви поспішаєте, енергійні, гіперчутливі або стурбовані — це діяльність симпатичної системи. Зверніть увагу на те, що коли ви почуваетесь розслабленими, невимушеними або незворушними — це парасимпатична система. Яка з них вмикається частіше?

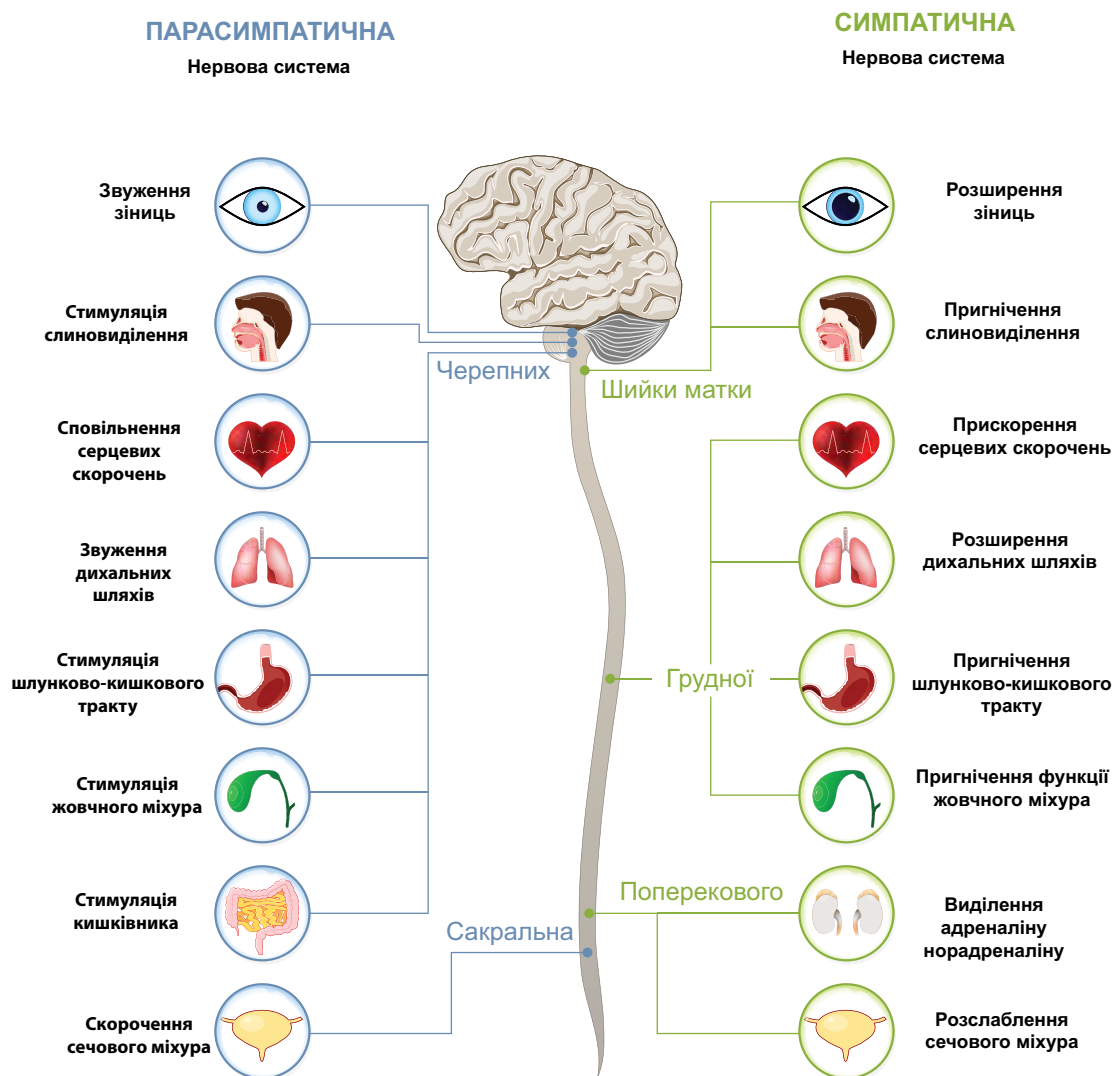
1 Ерік Х. Чадлер, «Вегетативна нервова система», Неврологія для дітей, Вашингтонський університет, 2014 р. <https://faculty.washington.edu/chudler/auto.html>.

2 «Симпатична нервова система», *Енциклопедія Британіка*, 2016 р. <http://www.britannica.com/science/sympathetic-nervous-system>.

3 «Парасимпатична нервова система», *Енциклопедія Британіка*, 2016 р. <http://www.britannica.com/science/parasympathetic-nervous-system>.

4 В.Л. Данклі, «Екрани та реакція на стрес», *Психологія сьогодні*, 17 листопада 2012 р. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-wealth/201211/screens-and-the-stress-response>.

СИМПАТИЧНА ТА ПАРАСИМПАТИЧНА НЕРВОВІ СИСТЕМИ



Designua. (04 червня 2021 р.). Симпатичний та парасимпатичний вектор нервових систем — ілюстрація підключення, центральний: 220497978. Отримано з <https://www.dreamstime.com/sympathetic-parasympathetic-nervous-system-sympathetic-parasympathetic-nervous-system-difference-diagram-connected-image220497978>

Четвертий урок

Знайомство зі своїм мозком: Гіпокамп, ПФК і мигдалеподібне тіло



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Яка основна функція гіпокампу?
Мигдалеподібного тіла?
Префронтальної кори?
Що означає саморегуляція?

МЕТА

Учні зможуть описати функції
гіпокампу, мигдалеподібного тіла та
префронтальної кори.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Поясніть, що ми навмисно повторюємо вправи Brain Breaks. Ми найкращим чином опановуємо такі вправи шляхом повторення.
- Послідовне виконання одних і тих самих вправ Brain Breaks протягом тривалого часу є найкращим способом підвищити стійкість і підтримати учнів у здобутті довготривалих навичок подолання стресу та підтримки свого добробуту.



ЛЕКСИКА

мигдалеподібне тіло
гіпокамп
префронтальна кора
саморегуляція



МАТЕРІАЛИ

СХЕМА ГОЛОВНОГО МОЗКУ



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Easy In, Extend Out
Послідовність зарядки
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Останнього разу ми дізналися, як вправи Brain Breaks можуть допомогти нашому організму відмовитися від реакції «бийся, тікай або завмири», якою керує симпатична нервова система, та перевести його в спокійніший стан, яким керує парасимпатична нервова система. Сьогодні ми дізнаємося про три важливі частини мозку: гіпокамп, мигдалеподібне тіло та префронтальна кора (скорочено «ПФК»), а також про те, як вони впливають на нашу здатність відповідати та реагувати на стресори в нашому житті.

Вправа Brain Break 2

EASY IN, EXTEND OUT

Навчання

Гіпокамп походить від грецького слова, що означає «морський коник». ¹ У кожній півкулі головного мозку є один гіпокамп, який за формою схожий на морського коника. Гіпокамп можна порівняти з буфером мозку або жорстким диском комп'ютера. У ньому зберігається інформація, яку ви хочете (а іноді не хочете) запам'ятати, наприклад, таблиця множення, імена ваших

однокласників і вчителів або неприємна суперечка з другом. Гіпокамп передає інформацію з короткочасної пам'яті в довгострокову. Він також відповідає за аналіз збережених спогадів. Гіпокамп намагається зрозуміти нову інформацію, порівнюючи її зі збереженими спогадами. Гіпокамп зберігає фактичні спогади, наприклад, дату дня народження вашого найкращого друга. Гіпокамп змінюється, коли ви дізнаєтесь щось нове.

Мигдалеподібне тіло походить від грецького слова «мигдаль» через його мигдалеподібну форму. ² У кожній півкулі є одне мигдалеподібне тіло. Мигдалеподібне тіло допомагає захистити вас. Воно постійно стежить за небезпекою та швидко реагує, дозволяючи вам тікати, битися, завмирати або повністю віддатися страху. Це майстер-декодер емоцій та загрозливих подразників. Мигдалеподібне тіло зосереджується на емоційних спогадах, наприклад, коли ви загадуєте бажання, коли задуваєте свічки на день народження або коли померла ваша собака. Коли спогад викликається через зв'язок з гіпокампом, ви також відчуваєте пов'язані з ним емоції (незалежно від того, позитивні чи негативні). Мигдалеподібне тіло допомагає створювати емоції, які мотивують вас рухатися у відповідь на те, що відбувається в цей момент. (Зв'яжіть слово «емоція» з «рухом»).

Вправа *Brain Break 3* ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Навчання

Префронтальна кора, яку часто називають ПФК, розташована в передній частині мозку. (Зверніть увагу на корінь «фронтальний» слова «префронтальний».)

Вона контролює сильні емоції та імпульси. Її іноді називають «місцем здорового глузду» або «мислячим мозком», оскільки вона дозволяє вам зупинитися та подумати, перш ніж реагувати. ПФК допомагає саморегулюватися або контролювати свою поведінку, скеровуючи нас приймати обдумані та розумні рішення.

Вона бере участь у завершальному етапі протистояння небезпеці. Після початкової автоматичної емоційної реакції від мигдалеподібного тіла ваша ПФК допомагає вам спланувати найрозумніший спосіб уникнути небезпеки. Вона допомагає нам вирішувати складні проблеми та вибирати між правильним і неправильним, навіть коли ви стикаєтеся зі складною ситуацією.

Мигдалеподібне тіло можна вважати внутрішнім охоронцем мозку, гіпокамп — банком пам'яті, а ПФК — добрим лідером або капітаном, який керує кораблем у передній частині мозку. Глибоке дихання, особливо дихання животом, допомагає активувати здатність ПФК чітко мислити та заспокоїти імпульсивні, емоційні реакції мигдалеподібного тіла.

 НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Запропонуйте учням кілька сценаріїв і запитайте, яка частина мозку буде активована при його виконанні. Нехай учні обґрунтовують свої відповіді. Змоделюйте перший приклад, а потім відпрацюйте кілька сценаріїв класом. Нарешті, попросіть учнів обговорити кілька сценаріїв з партнером перш ніж поділитися зі всім класом.

Приклади сценаріїв:

1. Ви плаваєте в океані і бачите медузу, що пливе поруч з вами. (Мигдалеподібне тіло)
2. Ви повинні запам'ятати слова пісні для виступу на концерту. (Гіпокамп)
3. Вам потрібно спланувати, що взяти з собою на екскурсію. (ПФК)
4. Ви злякано підстрибуєте, коли хтось несподівано кричить «Бу!» біля вас. (Мигдалеподібне тіло)
5. Вам потрібно розв'язати складну математичну задачу. (ПФК)
6. Вам потрібно пам'ятати маршрут зі школи додому. (Гіпокамп)
7. Вас переслідують у грі в «лова». (Мигдалеподібне тіло)
8. Вам потрібно пригадати маршрут, яким ви багато разів йшли до дому свого друга. (Гіпокамп)
9. Ви зробили три усвідомлені вдихи та тепер повинні вирішити, як реагувати на тривожну ситуацію. (ПФК)
10. Ви складаєте оригамі-журавлика без жодних інструкцій. (Гіпокамп)

Вправа *Brain Break* 4

КЕРОВАНИЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Сьогодні ми дізналися про ролі та взаємозв'язки між трьома важливими частинами мозку: гіпокампом, мигдалеподібним тілом та префронтальною корою. Хоча кожна частина має різні функції, всі три частини використовують нейрони для зв'язку одна з одною. Ви можете запам'ятати гіпокамп як банк, де зберігаються спогади; мигдалеподібне тіло як охоронця мозку або пожежну сигналізацію, яка сповіщає нас про потенційну небезпеку; і ПФК як доброго, мудрого лідера, який допомагає приймати продумані та розумні рішення.

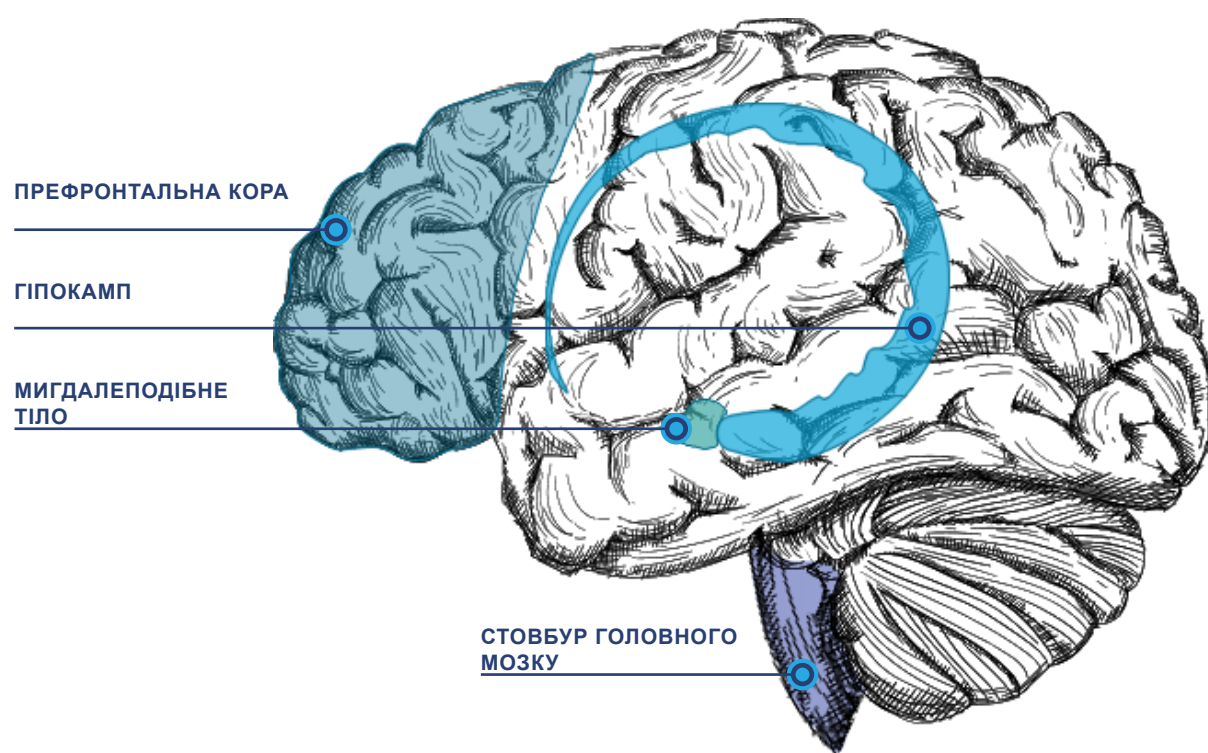
Домашня робота

Дізнайтеся, чи можете ви використати свою обізнаність у грі між мигдалеподібним тілом та префронтальною корою або в грі між емоційною реакцією та міркуваннями в повсякденному житті. Коли ваші слова чи дії мотивовані сильними або раптовими емоціями? Коли ваші слова чи дії мотивовані розумом і раціональністю? Чи існують конкретні люди чи обставини, які приводять в рух мигдалеподібне тіло або префронтальну кору?

1 «Гіпокамп» *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/hippocampus>.

2 «Мигдалеподібне тіло» *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/amygdala>.

СХЕМА ГОЛОВНОГО МОЗКУ



П'ятий урок

Зв'язок МОЗОК-ДИХАННЯ



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Які інструменти у вас є, щоб
заспокоїти своє мигдалеподібне
тіло та навчити його не реагувати
надмірно?

МЕТА

Учні зможуть чітко сформулювати та
продемонструвати, як дихання може
заспокоїти мигдалеподібне тіло, щоб
вони могли ефективно спілкуватися
та працювати з префронтальною
корою головного мозку, щоб приймати
продумані та розумні рішення.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Коли ви представляєте Take Five, зверніть увагу учнів на те, як дихання, відчуття дотику та погляд поєднуються та допомагають зосередитися.



ЛЕКСИКА

стовбур головного мозку
кора головного мозку
лімбічна система



МАТЕРІАЛИ

СХЕМА ГОЛОВНОГО МОЗКУ



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомлення
Take Five
Корова/Кіт на стільчику
Прийняття добра

Вправа *Brain Break 1*

Connect

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми дізналися про ролі та взаємозв'язки між трьома важливими частинами мозку: гіпокампом, мигдалеподібним тілом та префронтальною корою.

- *Гіпокамп схожий на банк, де зберігаються спогади.*
- *Мигдалеподібне тіло схоже на охоронця мозку або пожежну сигналізацію, яка сповіщає нас про потенційну небезпеку.*
- *ПФК схожа на доброго, мудрого лідера, який допомагає приймати продумані та розумні рішення.*

Сьогодні ми продовжимо досліджувати зв'язки в мозку, приділяючи особливу увагу ролі дихання.

Навчання

Хоча робота мигдалеподібного тіла полягає в тому, щоб забезпечувати нашу безпеку, іноді воно думає, що ми в небезпеці, навіть якщо це не так. Якщо мигдалеподібне тіло відчуває загрозу, воно посилає кисень до наших рук і ніг, готуючись до бою, втечі або замирання, що означає менше кисню для ПФК, мислячої частини нашого мозку. Зменшення кисню для ПФК ускладнює чітке мислення та прийняття розумних рішень.

Яким чином наш мозок може отримати більше кисню? Дихання!

Вправа *Brain Break 2*

Навчання

Ви коли-небудь стикалися з тим, що ваш захисник, мигдалеподібне тіло, б'є на сполох і реагує на ситуацію, а потім виявляється, що воно зробило помилку та відреагувало надмірно?

Наведіть приклад. Поясніть, як, коли ми спокійні, мигдалеподібне тіло може надсилати інформацію до ПФК (центру міркування мозку). Підкресліть, як ПФК відповідає за обмірковування та зосередження наших думок, передбачення можливих результатів наших дій та прийняття рішень щодо того, що правильно, а що - ні. ПФК також підтримує наше навчання та нашу здатність працювати над досягненням наших цілей.

Опишіть, як у нас з'являється здатність перевизначити стресову реакцію організму та використати наш ПФК для спокійного та турботливого планування, коли ми практикуємо усвідомлене дихання. Мигдалеподібне тіло запрограмоване швидко та імпульсивно реагувати, коли ми налякані, злі або напружені. Якщо ми можемо зупинитися і зробити три усвідомлених вдихи, це дає мигдалевому тілу шанс заспокоїтися та зв'язатися з ПФК, яка може вирішити, чи виправдовує ситуація таку реакцію страху чи гніву. Це дає нам можливість подумати, перш ніж реагувати.

Вправа *Brain Break 3*

Активне залучення

Продемонструйте учням «зручну» модель мозку доктора Дена Сігеля для огляду частин мозку. У цій моделі один кулак представляє обидві півкулі мозку. Кожен із учнів піднімає одну руку долонею до себе, при цьому великий палець слід зігнути та притиснути до долоні. Великий палець представляє лімбічну систему, емоційну систему в головному мозку, частиною якої є мигдалеподібне тіло. Усі чотири пальці, які представляють кору головного мозку, складаються, щоб охопити великий палець, утворюючи кулак. Нігті представляють ПФК, зап'ястя - основу черепа, а передпліччя - спинний мозок. Коли нас охоплює гнів, стрес або тривога, ми можемо «відкинути кришку» або втратити самоконтроль. Префронтальна кора вимикається, і лімбічна система починає контролювати наші дії. Це можна продемонструвати за допомогою вибуху кулака.¹

Мозок працює найкраще, коли всі його частини взаємодіють між собою. Під час стресових ситуацій або коли ви переживаєте сильні емоції, усвідомлене дихання може допомогти відновити роботу ПФК і допомогти нам краще відреагувати на ситуацію, а не реагувати лише на сильні емоції чи стрес.

Вправа *Brain Break 4*

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ІНДИВІДУАЛЬНА ВПРАВА

Пригадайте, коли ви були настільки перевантажені емоціями, що сказали або зробили щось, що не хотіли сказати або зробити. Якби ви могли перемотати час назад і повернутися в минуле, як би ви допомогли своєму мигдалеподібному тілу поговорити з гіпокампом та ПФК? Запишіть цю розмову у формі запису в щоденнику, вистави, інтерв'ю чи коміксу.

Посилання

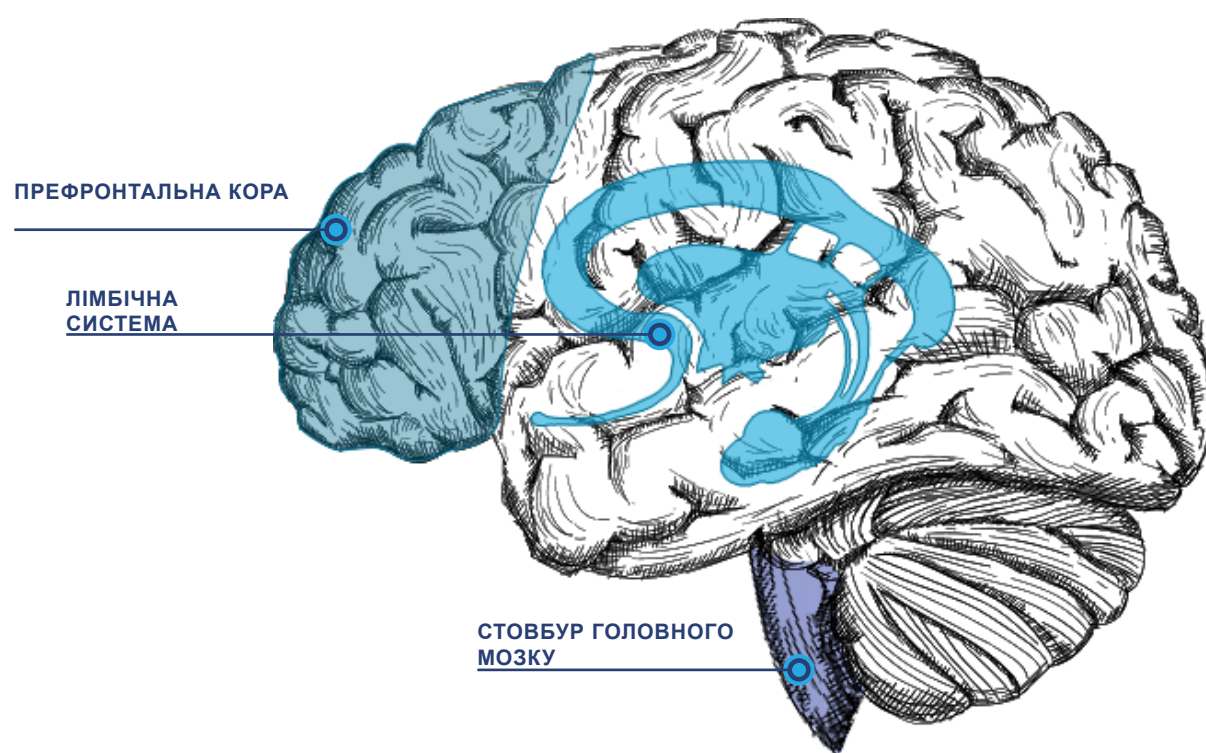
Сьогодні ми здійснили подорож у мозок, щоб дослідити, як префронтальна кора впливає на нашу здатність планувати та приймати розумні рішення, навіть коли ми стикаємося зі складною ситуацією. Практика усвідомленого дихання допомагає зв'язати всі частини мозку між собою. Завдяки постійній практиці з часом мозок може навчитися бути менш реактивним і натомість реагувати більш обдуманно в складних ситуаціях, щоб ваш добрий лідер або ПФК міг успішно направляти вас.

Домашня робота

Цього тижня оберіть час, щоб щодня виконувати одну з наших дихальних вправ («Дихання животом і серцем», «Подих океану», «Easy In, Extend Out» або «Take Five»). Коли ми практикуємо ці вправи не в умовах стресу, ми розвиваємо м'яз усвідомленості та з часом підвищуємо нашу здатність реагувати на стресові ситуації.

¹ Деніел Дж. Сігель, «Ручна модель головного мозку», 2017 р.
<https://drdانسiegel.com/hand-model-of-the-brain/>.

СХЕМА ГОЛОВНОГО МОЗКУ



Шостий урок

Айсберг гніву



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як сильні емоції впливають на вашу реакцію в різних ситуаціях?

МЕТА

Учні зможуть визначити особисті тригери гніву та вибрати ефективні, конструктивні способи впоратися з гнівом.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Прийняття добра

- Під час підведення підсумків після вправи «Прийняття добра» ви можете зауважити, що «прийняття добра» — це не те ж саме, що токсичний позитив.
- Прийняття добра — це техніка, яка спонукає наш розум засвоювати позитивний досвід і допомагає нам розвивати стійкість і вдячність.
- Токсичний позитив — це припущення, що незважаючи на емоційний біль і хвилювання людини, вона має мислити лише позитивно.
- Нагадайте учням, що найкращий спосіб впоратися з негативними емоціями — це дозволити собі відчувати емоції, які ви відчуваєте, та дозволити їм пройти крізь вас, а не ховати їх під килим.¹



ЛЕКСИКА

справлятися
емпатія



МАТЕРІАЛИ

Чарт або дошка
Чарт айсберг гніву
(або створіть власний)



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомлення
Easy In, Extend Out
Послідовність перезарядки
Прийняття добра

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми здійснили подорож у мозок, щоб дослідити, як префронтальна кора впливає на нашу здатність планувати та приймати розумні рішення, навіть коли ми стикаємося зі складною ситуацією. Ми виявили, що за допомогою уважного дихання ми можемо тримати ПФК активною та підтримувати мозок у його найкращому стані. Завдяки постійній практиці з часом мозок може навчитися бути менш реактивним і натомість реагувати більш обдуманно в складних ситуаціях. Сьогодні ми досліджуватимемо потужну емоцію гніву.

Вправа Brain Break 2

EASY IN, EXTEND OUT

Навчання

Використовуйте запитання нижче², щоб обговорити гнів з усім класом:

- Що тебе злить? Слід обговорити маленькі, незначні роздратування та серйозні проблеми, які викликають у вас лютість.
- Як зрозуміти, що ти злий?

- Як ви відчуваєте гнів в тілі? Перелічіть фізичні симптоми.
- Яку першу ознаку гніву ви відчуваєте? Перелічіть ранні попереджувальні ознаки, які повідомляють вам про те, що ви починаєте злитися.

Під час обговорення

- підкресліть ідею з першого уроку про те, що ми відчуваємо емоції/стрес у нашому тілі.
- Нагадайте учням, що мигдалеподібне тіло – це частина мозку, яка пов'язана з такими емоціями, як страх, тривога та гнів.

Вправа Brain Break 3

ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Учні можуть використовувати вправу подих океану під час виконання послідовності перезарядки.

Навчання

Айсберг - це величезний шматок плаваючого льоду в найхолодніших частинах океану. Лише 10 відсотків верхньої частини айсберга можна побачити над поверхнею, що означає, що більша його частина прихована від очей. Гнів можна порівняти з айсбергом. Часто наш гнів є лише невеликою частиною того, що ми насправді відчуваємо. Це поверхневі емоції, а більш глибока емоція або емоції ховаються під поверхнею. Коли ви відчуваєте гнів, важливо запитати себе: «Що я відчуваю, крім гніву?»

Почуття, які можуть бути приховані під поверхнею, включають приниження, провину, страх, ревності, тривогу, розчарування, занепокоєння, незахищеність, неприйняття, безпорадність і почуття неповаги. Розкажіть про одну із таких можливих глибоких емоцій, а потім нехай учні розкажуть про свої власні. Відповіді запишіть в чарт «Айсберг гніву» (в ділянку айсберга, що занурена у воду).

Оскільки кожен відчуває різні глибинні емоції, айсберг гніву кожної людини може бути різним. Дізнавшись про ці глибокі емоції, ви краще усвідомлюєте не лише власні почуття, але й почуття інших, а таке усвідомлення вчить співчуттю та емпатії.

Вправа Brain Break 4

КЕРОВАНИЙ ВІДПОЧИНОК

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Нехай учні попрацюють у парах або малих групах, і нададуть відповідь на запитання *Що можна зробити, щоб впоратися з гнівом у ефективний та здоровий спосіб, коли відчуваєш перші ознаки гніву?*

Нехай пари або групи поділяться своїми відповідями з класом. Запишіть відповіді на великий аркуш паперу, дошку, чарт або Smart Board.

Деякі приклади здорових способів впоратися з гнівом включають записи в щоденнику, вивільнення гніву за допомогою фізичної активності (наприклад, танців або спорту),

розмови з кимось, три усвідомлених вдихи або пауза та вирішення ситуації, коли ви заспокоїтеся.

Посилання

Іноді така сильна емоція, як гнів, є лише вершиною айсберга, а глибинні емоції ховаються під поверхнею. Пам'ятайте, коли ви практикуєте певний стан, наприклад гнів чи спокій, це стає рисою характеру.

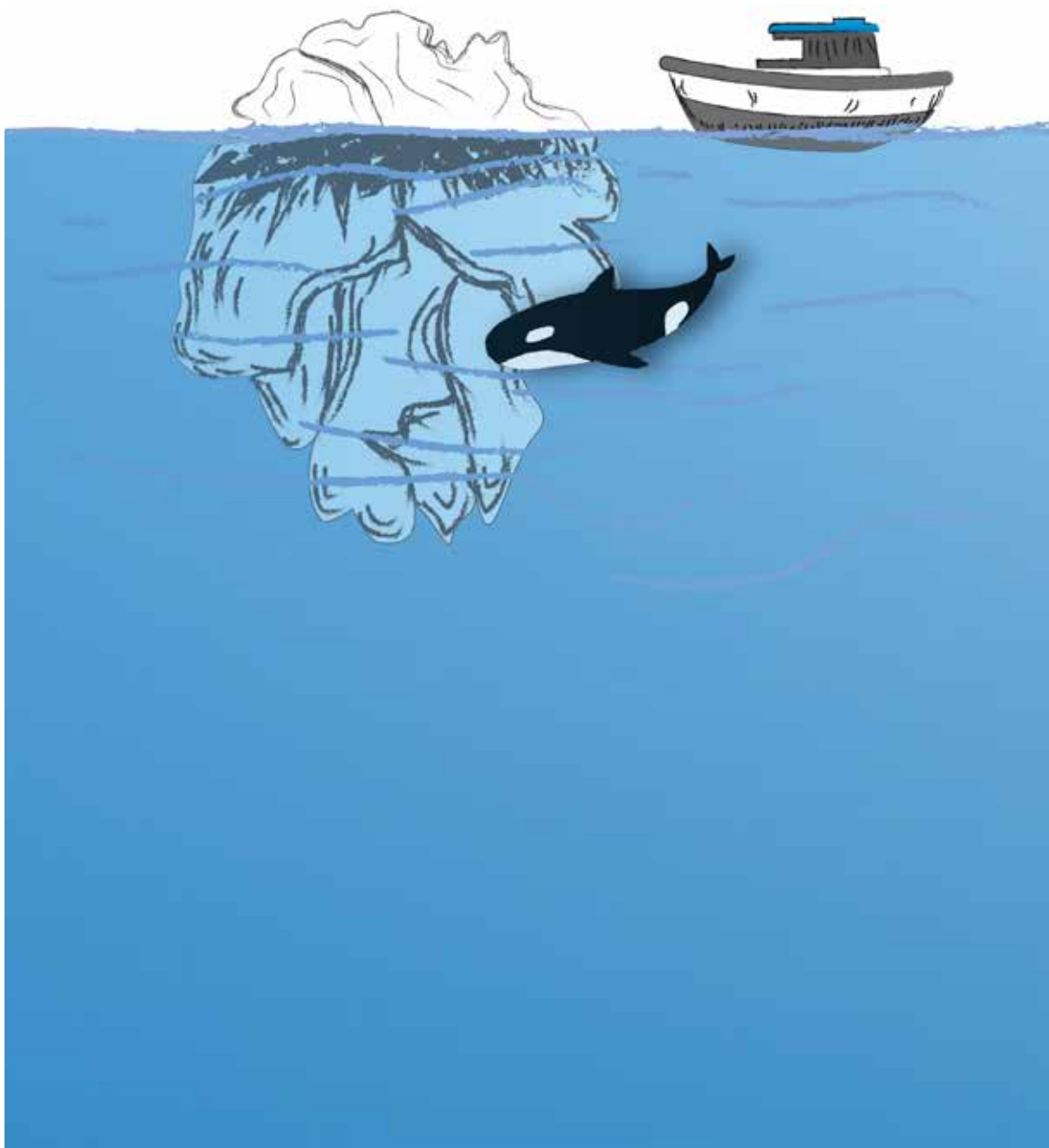
Домашня робота

Протягом дня чи можете ви помітити найперші ознаки гніву чи іншої сильної емоції, коли вона виникає?

1 Васундхара Соуні, «Не бути нормальним - нормально», 10 листопада 2020 р. <https://hbr.org/2020/11/its-okay-to-not-be-okay>.

2 Inner Health Studio, Управління гнівом. <http://www.innerhealthstudio.com/anger-management-worksheets.html>.

ЧАРТ АЙСБЕРГ ГНІВУ



Сьомий урок

Усвідомленість тіла, дихання та мислення: STOP



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Яка різниця між реакцією та відповіддю?

Які фізичні відчуття ви відчуваєте, коли сильно реагуєте на досвід чи ситуацію?

МЕТА

Учні зможуть сформулювати різницю між «відповіддю» та «реагуванням» на ситуацію.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Коли ви представляєте техніку STOP учням, підкресліть важливість відпрацювання навички в нейтральному стані. Це з часом нарощує м'язи усвідомленості, щоб, коли учні відчувають сильні емоції, їхні тіла та мозок звикли робити паузи, робити глибокі вдихи та спостерігати за тим, що відбувається всередині.



ЛЕКСИКА

немає



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Take Five
Вправа на рівновагу
STOP

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми досліджували гнів. Ми дослідили, як відчувається гнів у нашому тілі, які його ранні ознаки для кожного з нас і що сильні емоції, такі як гнів, часто є лише верхівкою айсберга, а глибинні емоції приховані під поверхнею. Цього тижня ми опануємо стратегію, яка допоможе нам помітити ранні ознаки потужних емоцій, а також помічати та редагувати реактивні тенденції.

Вправа Brain Break 2

TAKE FIVE

Навчання

Коли людина чи ситуація провокує або спонукає нас на якісь дії, ми зазвичай реагуємо.

Реакцію можна розглядати як необдуману або різку поведінку або дію. Часто реакція виникає внаслідок раптової сильної емоції або накопичення сильних, невиражених емоцій. Практика усвідомленості передбачає, що ми вчимося ідентифікувати сильні емоції та працювати з ними до того, як вони стануть реакціями. Коли ми відчуваємо сильні емоції, у нас можуть виникати такі фізичні ознаки: тремтіння, жар в обличчі, напруга в м'язах, прискорене серцебиття, біль у животі, бажання вдарити або штовхнути.

Техніки усвідомленості дають нам шанс відповідати, а не реагувати. Коли ми реагуємо на ситуацію, це означає, що ми усвідомлюємо наше тіло, наше дихання та наш розум, і ми краще підготовлені до того, щоб поводитись чи діяти так, щоб не викликати подальшої плутанини, труднощів чи шкоди.

Вправа Brain Break 3

ВПРАВА НА РІВНОВАГУ

Навчання

STOP - це проміжок між реакцією та відповіддю. Перш ніж ми щось скажемо або зробимо слід зробити паузу на якусь долю секунди та дати собі час зробити усвідомлений вибір. Літери, що складають STOP, означають: (S) Зупиніться. (T) Зробіть кілька вдихів. (O) Поспостерігайте за відчуттями в своєму тілі. (P) Продовжуйте усвідомлено.¹

Давайте розберемо техніку STOP крок за кроком.

1. Перший крок STOP вчить нас виробляти звичку робити паузу, коли ми помічаємо, що відчуваємо сильну емоцію. Це може бути найскладнішим кроком!
2. Другий крок – зробити декілька вдихів, заспокоїти мигдалеподібне тіло та збільшити зв'язок між мигдалеподібним тілом та ПФК.
 - Будь-яке усвідомлене дихання, вдихання та видихання носом, підійде для техніки STOP.

- *Easy In, Extend Out* продовжує видих, що заспокоює.
- *Дихання животом-серцем* стимулює дихання животом, що також заспокоює.

3. Щоб пояснити третій крок, спостерігайте за відчуттями в своєму тілі, скеруйте учнів помічати, що вони відчувають у своєму тілі. Намагайтеся, щоб учні якомога детальніше описували свої спостереження. Нагадайте учням про уроки, на яких ми досліджували, що таке стрес, радість і гнів у тілі.
4. Четвертий крок STOP, продовжувати з усвідомленням, допомагає учням інтегрувати усвідомленість у прийняття правильних рішень. Після того, як вони заспокоїлися, зробивши три уважні вдихи, та отримали інформацію про свої почуття зі своїх спостережень, вони зможуть зробити більш усвідомлений вибір щодо того, як рухатися далі, коли вони відчувають сильну емоцію.

Незважаючи на те, що техніка STOP розроблена, щоб допомогти нам, коли ми відчуваємо сильні емоції, важливо практикувати STOP, коли ми спокійні або в нейтральному емоційному стані. Таким чином, наше тіло та мозок звикнуть робити паузу, коли ми перебуваємо в більш напруженій ситуації, робити глибокі вдихи та спостерігати за тим, що відбувається всередині, перш ніж продовжувати. Давайте спробуємо техніку STOP зараз.

Вправа Brain Break 4



Навіть якщо учні можуть не відчувати сильних емоцій в даний момент, вони все одно можуть спостерігати за почуттями в тілі та робити усвідомлений вибір щодо того, як діяти далі.

Нижче наведено кілька простих прикладів застосування техніки STOP в нейтральному емоційному стані:

- Усвідомлюючи, що вони відчувають спрагу, вони п'ють воду.
- Усвідомлюючи, що вони хвилюються щодо завдання, вони вирішують працювати над завданням замість того, щоб розважатися.
- Усвідомлюючи, що вони сумують через спілкування з другом, вони планують розмову з другом, щоб позбавитися суму.

Посилання

Тепер, коли ми додали STOP до нашого набору інструментів, наступного тижня ми продовжимо порівнювати реакцію з відповіддю розмовою про те, як звички формують наш мозок і як наш мозок росте та змінюється у відповідь на навколишнє середовище та досвід.

Домашня робота

Слідкуйте за тим, скільки можливостей у вас є для використання STOP. Ці можливості не обов'язково повинні бути великими чи значними. Можливо, STOP стане в нагоді, коли ви натрапите на розумову стіну під час виконання домашнього завдання чи проходження тесту, під час напруженої розмови з другом чи членом сім'ї чи в розпал ери, коли ваша енергія та увага почали слабшати.

¹ Еліша Ґолдштейн, «Стрес? S.T.O.P.». Mindful, 29 травня 2013 р. <http://www.mindful.org/stressing-out-stop/>

Восьмий урок

Звички та нейропластичність



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

**Як нейропластичність сприяє
формуванню нових звичок?**

МЕТА

**Учні зможуть визначити
нейропластичність, інтерпретуючи
вислів «Нейрони, які працюють разом,
з'єднуються».**



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Допоможіть учням встановити зв'язок між нейропластичністю та виконанням вправ Brain Breaks, звернувши їхню увагу на те, що те, що раніше було незнайомим (вправа), тепер, ймовірно, стає більш знайомим.
- Таке відчуття походить від зв'язків, які виникають в мозку під час багатократного виконання вправи. Чим частіше повторювати вправу, тим міцнішими стануть зв'язки.
- Ось чому ми регулярно виконуємо вправи Brain Breaks, а не лише тоді, коли засмучуємося. Ми тренуємо наш мозок реагувати в стані спокою.



ЛЕКСИКА

нейрон
нейропластичність
нейромедіатори



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Світанок зі скручуванням на стільчику
Вправа на рівновагу
STOP

Вправа Brain Break 1

☀ ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми навчилися техніці STOP, яка допомагає нам робити паузу й усвідомлено діяти в складних ситуаціях. Оскільки ми з часом інтегруємо такі техніки, як STOP та інші наші Brain Breaks, ми збільшуємо нашу здатність відповідати замість того, щоб реагувати на стресори в нашому житті. На цьому уроці ми обговоримо звички та те, як вони переплітаються з неврологічним процесом, який називається нейропластичністю.¹

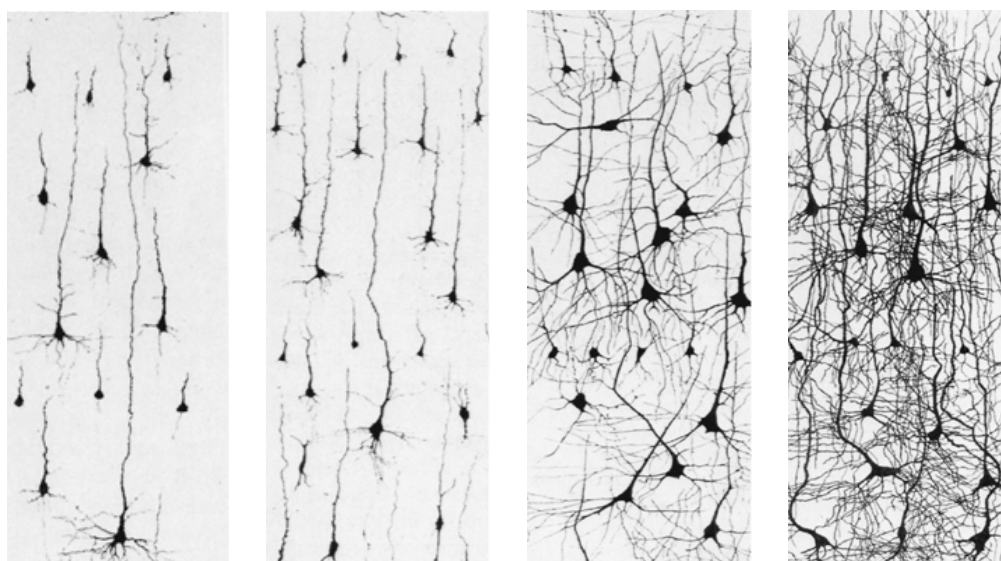
Вправа Brain Break 2

☀ СВІТАНОК ЗІ СКРУЧУВАННЯМ НА СТИЛЬЧИКУ

Навчання

Людський мозок складається з нейронів або клітин мозку, які обмінюються повідомленнями один з одним. Повідомлення передаються від нейрона до нейрона за допомогою спеціальних хімічних речовин, які називаються нейромедіаторами. Нейрон подібний до вимикача світла. Він або «вимкнений» під час відпочинку, або «увімкнений», коли він надсилає, або передає повідомлення сусіднім нейронам. Ви можете вчитися та запам'ятовувати речі, оскільки нейрони постійно встановлюють та зміцнюють зв'язки один з одним. Навчання відбувається, оскільки між нейронами формуються все сильніші зв'язки.

НЕЙРОННІ ЛАНЦЮГИ В МОЗКУ



Нижче ви побачите кілька фотографій нейронних ланцюгів у мозку.¹ На крайньому зображенні ліворуч зображені нейронні ланцюги новонародженого. Друга панель показує нейронні схеми тримісячної дитини. Третя панель ілюструє нейронні схеми п'ятнадцятимісячної дитини. Четверта панель показує нейронні схеми дворічної дитини. Яка панель демонструє найбільшу щільність нейронних зв'язків?

Коли ми народжуємося, наш мозок уже сформований майже з усіма нейронами (клітинами мозку), які ми коли-небудь матимемо, але не всі ці нейрони пов'язані. Нейрони створюють зв'язки через досвід, повторення та обумовлення.²

Вправа Brain Break 3



ВПРАВА НА РІВНОВАГУ

Навчання

Існує вислів, натхненний роботою доктора Дональда Гейба: «Нейрони, які працюють разом, з'єднуються». Кожен ваш досвід, включаючи ваші думки, почуття та відчуття, вкорінюється в мережі клітин мозку, які створюють цей досвід. Зв'язок між цими нейронами посилюється щоразу, коли ви повторюєте певну думку чи дію. Це добре, коли ви дізнаєтеся щось корисне, наприклад, ранковий розпорядок, щоб підготуватися до школи або запам'ятовуєте маршрут зі свого дому до будинку друга. Зміцнення нейронних зв'язків не таке прекрасне, коли ви повторюєте шкідливі звички, такі як недобррозичливість до однокласників,

недобррозичливість до себе через негативні розмови з самим собою або перенапруження кожного разу, коли вам потрібно скласти іспит.

Чим більше ми думаємо про заспокійливі та розслаблюючі думки, тим більше ми почуваємося спокійними та розслабленими. Чим більше ми думаємо про стрес, тим більше відчуваємо стрес. Через нейропластичність мозок навчається, коли ми думаємо. Ми стаємо тим, що неодноразово робимо. Це означає, що якщо ми постійно реагуємо гнівом і занепокоєнням, з часом це стане нашими найсильнішими нейронними та поведінковими шляхами, коли ми перебуваємо в стані стресу. Гарна новина полягає в тому, що завдяки дивовижній здатності мозку рости і змінюватися, ви можете переналаштувати його, щоб реагувати більш спокійно, практикуючи усвідомленість. Ви можете навчити свій мозок реагувати на стрес більш спокійно та розслаблено.

Вправа Brain Break 4



STOP

Посилання

Сьогодні ми дізналися, що тренування нашого мозку за допомогою практики та повторення допомагає нам ставати кращими в речах, які ми хочемо покращити. Кожна мить — це можливість формувати та розвивати свій мозок. Ваші звички та досвід, які включають те, що ви дізналися ваші

думки та поведінку, поступово формують ваш мозок, так само, як скульптор ліпить глину. Практика усвідомленості допомагає вам піклуватися про свій мозок і повністю розвивати свій потенціал, навчаючись зосереджувати свою увагу на тому, що ви вибираєте.

Домашня робота

Протягом наступних кількох днів знайдіть час і поспостерігайте за своїми особистими звичками. Спочатку це може бути важко, оскільки більшість наших звичок здебільшого несвідомі, але чим активніше ви шукаєте звички, тим легше вам стане їх сприймати.

1 Деніел Дж. Сігель, «Мозковий шторм: Сила та мета підліткового мозку. Нью-Йорк 2013 р.: Penguin Publishing Group.

2 Стівен Гендель, «Усвідомлення — це самоспрямована нейропластичність», The Emotion Machine, 2011 р. <http://www.theemotionmachine.com/mindfulness-and-neuroplasticity>.

Дев'ятий урок

усвідомлення відпочинку



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Які приклади здорових способів розслабитися можна навести?

ЦІЛІ

Учні знайомляться з різними техніками релаксації. Учні описують переваги включення відпочинку та релаксації в розпорядок дня.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Відпочинок може бути складним завданням для учнів. Як і будь-яка вправа Brain Breaks, це вимагає практики.
- Якщо учні метушаться або їм важко заспокоїтися, заохочуйте їх звернути увагу на досвід, який вони переживають, з добротою та цікавістю. Такі маніпуляції, як засіб для чищення труб або гладкий камінь, можна використовувати, щоб надавати додаткові сенсорні дані, поки учень відпочиває.
- Деяким учням відпочинок може здаватися некомфортним, особливо коли вони лежать. Обов'язково дозвольте учням лягти на бік, якщо їм не подобається лежати на спині.



ЛЕКСИКА

розслабитися
відпустити
стресор



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання живіт-серце
Дерево
Усвідомлене слухання

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми познайомилися з поняттям нейропластичність, яка полягає в тому, що щоразу, коли ми повторюємо дію чи досвід, ми формуємо новий нейронний зв'язок у мозку. За умови достатньої кількості повторень цей зв'язок зміцнюється. Коли ми повторюємо наші вправи для оздоровлення, ми тренуємо свій мозок повертатися до спокійного стану навіть у стресових ситуаціях. Сьогодні ми обговоримо важливість включення відпочинку в розпорядок дня як способу боротьби зі стресовими факторами в вашому житті.

Вправа Brain Break 2

ДИХАННЯ ЖИВІТ-СЕРЦЕ

Навчання

Не всякий стрес поганий. Прикладом позитивного, здорового стресу можуть бути метелики в животі або спітнілі долоні перед виступом перед однокласниками. Цей вид стресу в помірних кількостях інколи може спонукати вас добре підготуватися та виступити краще. Трохи стресу може допомогти вам впоратися з труднощами. Наприклад, хвилювання через майбутній іспит може спонукати вас підготуватися до нього старанніше. Але занадто велика кількість стресу протягом тривалого часу є шкідливою для здоров'я. Надмірна напруга під час тесту може ускладнити концентрацію

та процес запам'ятовування необхідної інформації. Стрес і стресори (фактори, що викликають стрес) не однакові для всіх. Щось, що викликає у вас стрес, може не викликати стрес у вашого друга, і навпаки.

Для нашого загального благополуччя важливо мати певні стратегії керування стресом у нашому житті. Ці стратегії не дозволять видалити стресори, але вони дозволять нам краще справлятися зі стресом, який ми відчуваємо. Оскільки ми знаємо, що в нашому житті завжди буде певна кількість стресу, було б добре включити ці прості стратегії в наш розпорядок дня.¹ Стратегії, на яких ми зосередимося на уроці, — це дихання, рух та відпочинок. Це не єдині стратегії боротьби зі стресом, але вони прості та ефективні. І, виходячи з того, що ми знаємо про нейропластичність, ми знаємо, що чим більше ми практикуємо стратегії, тим легше нам стає відповідати, а не реагувати в стресових ситуаціях.

Вправа Brain Break 3

ДЕРЕВО

Навчання

Сьогодні ми розглянемо вправу Керований відпочинок децю по-іншому. Ми дізналися, що фізично відчуваємо емоції. Стрес може спричинити напруження в плечах або розлад шлунку. Через гнів наше серце може битися швидше, а обличчя стати осяйним, і ми можемо відчувати потяг виплеснути гнів. У кожного з нас свій спосіб переживання сильних емоцій в тілі. Загалом, коли ми відчуваємо сильні емоції, такі як тривога,

занепокоєння, страх або гнів, ми можемо стати жорсткими або напруженими. Коли ми щасливі та розслаблені, ми відчуваємося більш вільно та відкрито. У наступній вправі ми спробуємо відчути фізичну різницю між напругою та розслабленням.

Активне залучення

Керований відпочинок: Прогресивна м'язова релаксація

Ми збираємося спробувати Керований відпочинок за допомогою техніки, що називається прогресивною м'язовою релаксацією. Я розповім вам про напруження та розслаблення різних частин тіла. Цей процес допомагає нам зняти напругу, про яку ми іноді навіть не підозрюємо. Коли ви напружуєте м'язи, не перестарайтеся! Давайте розпочнемо!

- Якщо це дозволяє простір, попросіть учнів лягти на килимки або на підлогу.
- В іншому випадку учні можуть сидіти в зручному положенні, відкинувшись на спинку крісла, або, якщо вони забажають, схрестивши руки на парті та поклавши голову на передпліччя перед собою.
- Коли ви виконуєте вправу Прогресивне м'язове розслаблення, повільно читайте інструкції та робіть паузи, де це вказано

1. Незалежно від того, сидите ви чи лежите, займіть зручне положення. Ваші очі можуть бути закриті або злегка відкриті.
2. Почніть з напруження пальців правої ноги, стопи, щиколотки, литки, гомілки, коліна та стегна, а потім напружте всю праву ногу. Затримайтеся на кілька вдихів, утримуючи праву ногу

напруженою, а решту тіла розслабленою. (Пауза). Тепер розслабте ногу.

3. Тепер напружте пальці лівої ноги, стопу, щиколотку, литку, гомілку, коліно та стегно, а потім напружте всю ліву ногу. Затримайтеся на кілька вдихів, утримуючи ліву ногу напруженою, а решту тіла розслабленим. (Пауза). Тепер розслабте ногу.
4. Тепер напружте пальці правої руки, кисть, зап'ястя, передпліччя та лікоть аж до правого плеча. Затримайтеся на кілька вдихів, утримуючи праву руку напруженою, а решту тіла розслабленим. (Пауза). Тепер розслабте руку.
5. Тепер напружте пальці лівої руки, кисть, зап'ястя, передпліччя та лікоть аж до лівого плеча. Затримайтеся на кілька вдихів, утримуючи ліву руку напруженою, а решту тіла розслабленим. (Пауза). Тепер розслабте руку.
6. Тепер напружте все тіло, починаючи з пальців ніг і рук, потім напружте ноги і руки, живіт, груди, спину, плечі та обличчя. Затримайтеся на кілька вдихів, утримуючи все тіло напруженим. (Пауза). Тепер розслабте все тіло.
7. Виділіть кілька хвилин, щоб відпочити в тиші, просто спостерігаючи за самопочуттям. (Пауза принаймні на 30 секунд).
8. Коли будете готові, повільно відкрийте очі. Якщо ви лежите, поверніться в комфортне сидяче положення.

Запросіть учнів поділитися своїм досвідом.

Наступна вправа передбачає використання нашого слуху, щоб привернути нашу увагу до теперішнього моменту. Зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте, перш ніж ми почнемо вправу, - після вправи знову перевірте самопочуття.

Вправа Brain Break 4

УСВІДОМЛЕНЕ СЛУХАННЯ

Нехай учні виконають
Усвідомлене слухання сидячи.

Під час знайомства з усвідомленим слуханням
розкажіть учням про наступні кроки.
Скорочена версія вправи наведена
в додатку.

ШАРИ ЗВУКОВИХ ВПРАВ

1. Сядьте зручно та розправте плечі. Злегка закрийте очі або просто опустіть погляд. По-перше, ми збираємося широко відкрити вуха та витягти слух за межі класної кімнати, щоб слухати звуки, які лунають далеко від нас. Прислухайтесь до найвіддаленішого звуку, який ви можете сприйняти. Не потрібно ідентифікувати звук або те, що видає звук.

Дайте учням приблизно 10 секунд тиші.

2. Тепер ми збираємося збільшити наш слух, щоб спостерігати звуки, які звучать поблизу нас у цій кімнаті. Не рухаючись, дозвольте своїм вухам досліджувати звуки в кімнаті.

Дайте учням приблизно 10 секунд тиші.

3. Тепер, коли ми дослідили звуки в кімнаті, ми збираємося налаштуватися на звуки нашого тіла.

Дайте учням приблизно 10 секунд тиші.

4. Повільно відкрийте очі.

Поставте такі запитання:

- Які звуки ви почули?
- Які звуки вам сподобалися чи не сподобалися?
- Чи помітили ви, які звуки вас заспокоюють, найвіддаленіші звуки або звуки, які видає ваше тіло? Чому?

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Нехай учні попрацюють у парах або малих групах, обмірковуючи відповіді на такі запитання:

- Які існують здорові способи розслабитися?
- Коли протягом дня ви можете відпочити й розслабитися?
- Що допоможе вам дійсно знаходити час для відпочинку та розслаблення (наприклад, домовленість з другом, використання календарного нагадування тощо)?

Посилання

Сьогодні ми експериментували з різними способами допомогти нашому тілу зняти стрес і розслабитися. Ми практикували дихання, рухи, прогресивне розслаблення м'язів і усвідомлене слухання. Техніки управління стресом, подібні до тих, які ми досліджували сьогодні, найкраще працюють, якщо їх практикувати регулярно, а не лише під час надзвичайного стресу. Пам'ятайте, практика означає прогрес!

Домашня робота

Спробуйте помічати, як ви піддаєтесь стресу протягом дня. Пам'ятайте, що ваша таємна зброя від стресу — це усвідомлене дихання. Коли ви починаєте помічати знайомі сигнали стресу, зосередьтеся на довгих повільних видихах і звертайте увагу на те, що ви відчуваєте.

1 Джим Лоер і Тоні Шварц, «Створення корпоративного спортсмена», *Harvard Business Review*, січень 2001 р.
<https://hbr.org/2001/01/the-making-of-a-corporate-athlete>.

Десятий урок

Гомеостаз і стрес



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що відчуваєш, коли перебуваєш у
рівновазі?

Що відчуваєш, коли перебуваєш у
дисбалансі?

МЕТА

Учні зможуть визначати зовнішні
фактори, які впливають на їхні
внутрішні почуття.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Коли учні вивчатимуть Дихання з якорем, нагадайте їм, що очікується, що їхній розум буде блукати під час виконання вправи. Їхнє завдання полягає в тому, щоб просто помітити з почуттям доброзичливості та цікавості, що їхній розум заблукав, а потім повернути увагу до якоря.



ЛЕКСИКА

гомеостаз



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання з якорем
Дерево
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми досліджували практику відпочинку та обговорювали важливість включення відпочинку та розслаблення в наш розпорядок дня в якості способу подолання стресу в нашому житті. На цьому уроці ми обговоримо різницю між почуттям рівноваги та дисбалансом у нашому повсякденному житті, а також досліджуватимемо ці відчуття через рух і дихання.

Вправа Brain Break 2

ДИХАННЯ З ЯКОРЕМ

Навчання

Гомеостаз — це «схильність організму шукати та підтримувати стан балансу або рівноваги в своєму внутрішньому середовищі, навіть коли він стикається із зовнішніми змінами».¹ Гомеостаз — це не статичний стан, а радше те, до чого ми постійно рухаємося або віддаляємося. Наприклад, наші організми природним чином намагаються підтримувати гомеостаз, мимовільно регулюючи частоту серцевих скорочень і внутрішню температуру.

Організм часто стикається із зовнішніми змінами. Які зовнішні фактори можуть впливати на ваш внутрішній гомеостаз

(відчуття рівноваги)? Попросіть учнів запропонувати варіанти. Погода, час доби, їжа, яку ми їмо, час і енергія, які ми витрачаємо на різні види діяльності, стосунки, технології, навчання в школі, спорт: Це деякі приклади зовнішніх факторів, які можуть вплинути на те, як ми функціонуємо, як фізично, так і емоційно.

Одна з цілей вправ Brain Breaks полягає в тому, щоб навчитися рухатися до відчуття рівноваги, навіть коли внутрішнє та зовнішнє середовище не обов'язково перебувають в гармонії.

Наші оздоровчі практики спрямовані як на зменшення поточного стресу, так і на те, щоб підготувати нас до боротьби зі стресом у майбутньому. Коли ми виконуємо наступну вправу, зверніть увагу, коли ви починаєте відчувати напругу в тілі. Ви відчуваєте розтягнення та зміцнення м'язів? Чи можете ви відчувати збільшення об'єму легенів, коли ви глибоко дихаєте? Як ви реагуєте на цей стрес?

Вправа Brain Break 3

ДЕРЕВО

Навчання

Коли зовнішні фактори порушують ваш внутрішній стан, тіло і мозок намагаються повернути вас до стану рівноваги. Щоб підтримувати внутрішній баланс, важливо визначити, над чим ми маємо контроль, а над чим ні. Які речі ви контролюєте? Що ви не контролюєте?

Якщо ми зможемо визначити, які аспекти нашого здоров'я та благополуччя ми контролюємо, ми будемо краще підготовлені до керування зовнішніми джерелами стресу, які зазвичай поза нашим контролем.

¹ «Гомеостаз» Merriam-Webster's Collegiate Dictionary.
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/homeostasis>.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Намалюйте дві чаші терезів (як терези правосуддя) на великому аркуші паперу, дошці, чарті або Smart Board. Над однією чашею напишіть «Що я можу контролювати». Над другою напишіть «Що я не можу контролювати». Додайте приклади учнів того, що знаходиться в межах і поза їхнім контролем, у відповідні чаші.

Вправа *Brain Break* 4

КЕРОВАНИЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Ми обговорювали, що баланс — це не просто здатність утримувати певне положення без падіння. Баланс — це процес. Оскільки ваше життя стає більш напруженим і насиченим, варто включитися в цей процес і помітити, що вас збиває з пантелику, змушуючи відходити від гомеостазу.

Домашня робота

До наступного уроку щодня перевіряйте себе та намагайтеся відповісти на запитання: «Я рухаюся в напрямку балансу чи від нього?»

Одинадцятий урок

Формування та порушення звичок



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Які звички позитивно впливають на ваше відчуття рівноваги?

Які звички негативно впливають на ваше відчуття рівноваги?

МЕТА

Учні зможуть описати, як звички можуть позитивно чи негативно впливати на нашу поведінку та стосунки.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Оскільки ми наближаємося до кінця курсу, заохочуйте слухачів розповісти про те, чи помітили вони різницю під час виконання цих вправ зараз і на початку курсу.



ЛЕКСИКА

підсвідомий
пластичний



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання з якорем
Вправа на рівновагу
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

На попередньому уроці ми дізналися, що організм постійно пристосовується до коливань навколишнього середовища.

Пам'ятайте, що рівновага – це не статичний стан, а те, до чого ми постійно рухаємося або від чого віддаляємося.

Сьогодні ми розглянемо наші звички та те, як вони приводять нас до рівноваги або від неї. Які звички ми маємо зараз? Які звички ми хотіли б змінити? Які звички ми хотіли б сформувані? Які з цих звичок, якщо такі є, підтримують наше здоров'я, самопочуття та відчуття рівноваги?

Вправа Brain Break 2

ДИХАННЯ З ЯКОРЕМ

Навчання

Здебільшого люди діють відповідно до своїх звичок. Звички складають наш розпорядок дня, наприклад, їсти в звичайний час, чистити зуби або ходити тими самими вулицями, коли ми їдемо до школи та назад. Ми вчимося звичок всюди: вдома, у школі, у друзів або в певній релігійній чи етнічній спільноті. Оскільки ми не свідомо приймаємо рішення сформувані кожну звичку, яку маємо, багато з наших звичок неочевидні для нас.

Наші звички не обов'язково постійні. Наш мозок, ідеї, переконання та звички пластичні й залежать від умов. Коли ми докладаємо зусиль, щоб змінити напрямок своїх звичних думок і дій, наш мозок сприймає ці зусилля та адаптується до них.

Коли ми виконуємо нові або звичні моделі рухів, поведінки та мислення, у нас виникає нейропластичність. Пам'ятайте, що нейропластичність – це процес створення та вивільнення внутрішніх зв'язків у мозку у відповідь на наше середовище та досвід. Досвід, який повторюється з часом, створює міцні зв'язки в мозку. Ці зв'язки можуть стати нашими звичними моделями мислення, почуттів і поведінки.

Вправа Brain Break 3

ВПРАВА НА РІВНОВАГУ

Навчання

З віком зв'язки мозку стають все більш складними та взаємопов'язаними. Нейропластичність — це те, що дозволяє нам вчитися на нашому досвіді та переносити це розуміння на інший досвід. Наші нейронні мережі не припиняють рости та поширюватися, коли ми стаємо дорослими. Насправді ці мережі змінюють форму до дня вашої смерті. Ми знаємо, що дитячий та підлітковий мозок є найбільш «нейропластичними». Це означає, що вони налаштовані на навчання та широко відкриті до подразників та інформації навколишнього середовища. Дитинство та

підлітковий вік – найкращий час у житті для набуття навичок, отримання інформації та формування корисних звичок.

Це означає, що вони налаштовані на навчання та широко відкриті до подразників та інформації навколишнього середовища. У нашій наступній вправі ми будемо практикувати позитивні думки та почуття через розвиток почуття вдячності.

Вправа *Brain Break* 4

СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ІНДИВІДУАЛЬНА ВПРАВА

Попросіть учнів записати звички, які вони хотіли б сформувати або яких вони хотіли б позбутися. Нехай вони дадуть відповідь на запитання: «Як формування або відмова від цієї звички допоможе мені досягти рівноваги?»

Запропонуйте учням поділитися своїми відповідями з класом.

Посилання

Коли ми усвідомлюємо усталені звички, ми можемо почати вирішувати, які з них ми хочемо сформувати. Деякі звички, які ми формуємо зараз, будуть корисними протягом усього нашого життя.

Домашня робота

Протягом наступного тижня продовжуйте досліджувати та спостерігати за своїми щоденними звичками та розпорядком (включаючи звичні думки, мовлення та поведінку). Чи помічаєте ви якісь звички, які не виникали сьогодні?

Дванадцятий урок

Мережа усвідомлення



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що означає бути частиною
спільноти?

Як члени спільноти пов'язані між собою?

Як члени
спільноти взаємозалежні?

МЕТА

Учні візьмуть участь у мережі
усвідомленості, щоб кінестетично відчути
та оцінити взаємозв'язок між членами
спільноти.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Нагадайте учням, що коли вони виконують вправи Brain Breaks, вони мають просто спостерігати за своїм досвідом з добротою. Їм не потрібно контролювати досвід або створювати досвід, відмінний від того, який вони відчувають насправді.



ЛЕКСИКА

спільнота
взаємозв'язок
взаємозалежність



МАТЕРІАЛИ

Велика кулька пряжі



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання з якорем
Послідовність зарядки
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

На нашому останньому занятті ми розглянули деякі звички, які ми сформували в нашому житті, які підтримують наше здоров'я та благополуччя, а також деякі, які ні. На сьогоднішньому уроці ми розглянемо наш добробут у контексті спільноти. Кожен із нас є частиною багатьох різних спільнот, а наше благополуччя (або його відсутність) впливає на спільноти, до яких ми належимо.

Вправа Brain Break 2

ДИХАННЯ З ЯКОРЕМ

Навчання

Представте концепцію спільноти. Нехай учні розкажуть про різні спільноти, членами яких вони є (наприклад, звичайна сім'я, розширена сім'я, релігійна установа, клас, школа, позашкільні клуби, спортивна команда, група чи оркестр). Створіть діаграму з концентричними колами, щоб відобразити різні спільноти та їхні відповідні розміри. Внутрішнє коло представляє особистість. Зовнішнє коло представляє світ.

Між ними є різноманітні спільноти, включаючи власний дім, район, місто, область, країну та континент. Використовуйте інший колір, щоб виділити кожне концентричне кільце.

Підкресліть, що одна людина є членом багатьох різних, але взаємопов'язаних і взаємозалежних спільнот.

Як члени всіх цих різних спільнот ми маємо вплив. Наш добробут підтримує добробут наших спільнот, і навпаки.

Вправа Brain Break 3

ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Активне залучення

УСВІДОМЛЕННЯ

Попросіть учнів сісти в коло. Витягніть клубок пряжі. Продемонструйте, як ви обмірковуєте одну усвідомлену чи доброзичливу річ, яку ви зробили з моменту як ми почали вивчати цей розділ. Візьміться за нитку пряжі, перш ніж передати клубок учневі навпроти вас у колі. Нехай кожен учень поділиться одним із аспектів усвідомленості, який змушує його пишатися тим, що він застосував на практиці або вчинив добрий вчинок, який приніс користь одній із спільнот, частиною якої він є.

Зауважте, що коли клубок передається від одного учня до іншого, створюється мережа, яка з'єднує кожного члена групи. Кожен ланцюжок мережі представляє окремий акт доброти чи усвідомленості, який сприяв покращенню спільноти як у класі, так і поза ним. Коли кожен учень матиме можливість поділитися своїми міркуваннями, пояснить, як мережа символізує спільноту класу. У спільноті, коли щось відбувається з одним членом, це стосується всіх. Попросіть

кожного натягнути нитку, щоб мережа була туга. Потягніть свою нитку та запитайте, чи кожен може відчувати натягування, що означає взаємопов'язаність кожного члена групи. Запропонуйте окремим учням натягнути мережу, щоб усі відчували натягування.

Що може представляти (або пропонувати) натягування про зв'язок між кожним членом нашої спільноти?

Отже, символіка павутини все ще присутня, поки учні все ще стоять, тримаючи пряжу, проведіть дискусію про важливість виявляти доброту та повагу до себе та інших. Ознайомте з поняттями взаємозв'язку та взаємозалежності. Якщо дозволяє час, обійдіть коло і попросіть кожного учня закінчити речення «Доброта — це...» або «Усвідомленість — це...» або «Спільнота — це...»

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Попросіть учнів написати, намалювати або обговорити в парах про те, які елементи спільноти підтримують їхнє відчуття взаємозв'язку та взаємозалежності. Як методи оздоровлення, які ми опанували, можуть підтримувати цю класну спільноту в майбутньому?

Вправа Brain Break 4

СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

Посилання

Сьогодні ми розглянули, що значить бути членом спільноти. Ми також дослідили, як, підтримуючи власний добробут, ми можемо краще впливати на нашу спільноту. Я сподіваюся, що деякі зі стратегій, які ми опанували, сприятимуть вашому добробуту та добробуту спільнот, до яких ви належите.

Домашня робота

Цього тижня практикуйте випадкові прояви доброти. Маленькі прояви доброти, такі як посмішка, обійми чи добре слово, можуть мати великий вплив, на додаток до зміцнення вашої здатності бути добрими.

Сценарії Brain Breaks



Дихання

Дихання з якорем

1. Сядьте якомога зручніше.
2. Покладіть руку на одне з тих місць, які беруть участь у диханні, — на живіт, груди чи просто під ніс.
3. Дихаючи, зосередьте всю свою увагу на цьому місці.
4. Коли думки кудись відлітають, м'яко повертайте їх до того місця, де відбувається дихання.

-
- Зверніть увагу, коли ваш розум відійшов від вашого якоря (живіт, груди або ніс), і поверніть свій розум до цієї точки концентрації. Це не погано чи неправильно, якщо ваш розум блукає. Ми просто помічаємо, що розум блукає, а потім обережно спрямовуємо його туди, куди хочемо.



Відпочинок

Ставлення вдячності

1. Сядьте зручно і, якщо хочете, можете заплющити очі.
2. Подумайте про щось або когось у своєму житті, за яких ви вдячні життю. Це може бути будь-що й будь-хто!
3. Якийсь час із вдячністю подумаймо про цю річ або людину.
4. А тепер подумайте про іншу річ або людину, за яких ви вдячні життю.
5. І знову ми якийсь час із вдячністю подумаємо про цю річ або людину.
6. Поспостерігайте за своїми відчуттями.



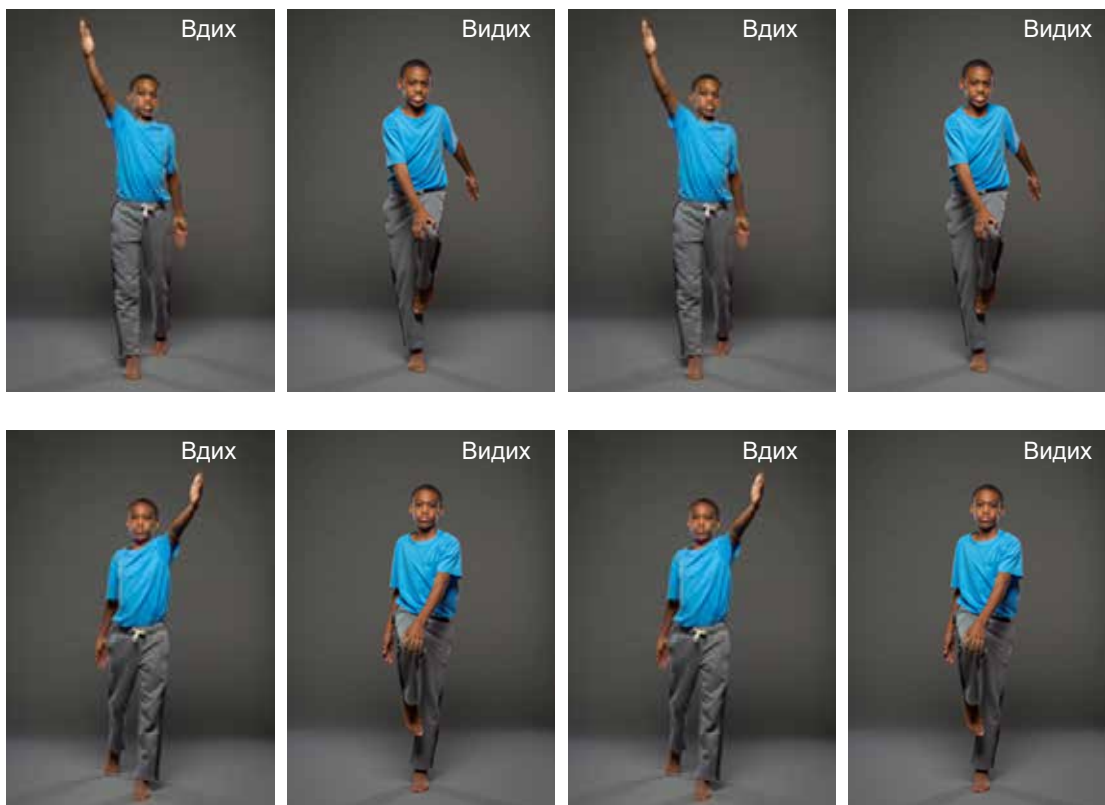
Дихання живіт-серце

1. Покладіть одну руку на груди, а іншу на нижню частину живота.
2. Вдихніть і відчуйте рух грудної клітки та живота.
3. Видихніть і відчуйте рух грудної клітки та живота.
4. Під час вдиху грудна клітка та живіт рухаються назовні.
Під час видиху грудна клітка та живіт рухаються всередину.
5. Повторюйте ці дії, доки не почуєте звуковий сигнал.
6. Поспостерігайте за своїми відчуттями.



Вправа на рівновагу

1. Зробіть вдих, підніміть праву руку над головою, а ліву ногу відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
2. Із видихом підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
3. Зробіть вдих, знову підніміть праву руку над головою, а ліву ногу відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
4. Із видихом ще раз підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
5. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.





Корова/Кіт на стільчику

1. Прийміть положення Гори сидячи, руки покладіть на коліна. Ви можете або тримати руки на колінах протягом вправи, або сплести пальці і відвести долоні від себе.
2. На вдиху потягніться центром грудей до стелі, а підборіддя підніміть так, щоб ви бачили стелю. Якщо ви переплели пальці, витягніть руки над головою. (Корова)
3. Із видихом округліть спину, а підборіддя опустіть на груди. Коли ваші руки над головою, витягніть їх вперед таким же рухом так, щоб руки прийняли положення паралельно підлозі. (Кіт)
4. Повторіть вправу кілька разів. Вдихніть, підійміть грудну клітку, спостерігайте за підйомом. Видихніть, округліть спину, підтягніть підборіддя, спостерігайте за спадом.
5. Поверніться в положення Гори сидячи.



Світанок зі скручуванням на стільчику

1. Прийміть положення Гори сидячи.
2. Зробіть вдих, простягніть руки над головою так само, як у вправі Схід сонця сидячи.
3. Видихніть, повернувши корпус праворуч та поклавши ліву руку на праве коліно, а праву руку на праве стегно або спинку стільця. Праве плече залишається розслабленим. Зробіть кілька вдихів.
4. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця сидячи.
5. Видихніть, повернувши корпус ліворуч та поклавши праву руку на ліве коліно, а ліву руку на ліве стегно або спинку стільця. Розслабте ліве плече. Зробіть кілька вдихів.
6. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця сидячи.
7. Із видихом прийміть положення Гори сидячи.



Easy In, Extend Out

1. Вдихніть природним шляхом.
2. Повільно видихніть повітря, що робить видих довше, ніж при вдиханні.
3. Продовжуйте, роблячи видихи довше, ніж вдихи.
4. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

-
- Подовження видиху має заспокійливий вплив на розум і тіло.





Керований відпочинок

1. Ляжте на підлогу на спину. Розведіть ноги. Долоньки поверніть у напрямку стелі та заплющіть очі.
2. Спрямуйте увагу на свій лоб. Відчуйте, як він розслабляється.
3. Спрямуйте увагу на свої очі. Відчуйте, як їх покидає напруга. (Повторіть з вухами, носом та ротом.)
4. Тепер спрямуйте свою увагу на щоки й щелепи. Ваші щоки й щелепи теж розслаблені.
5. Переведіть увагу на свою шию. Відчуйте, як шию покидає напруга.
6. Спрямуйте увагу на плечі. Відчуйте, як плечі розслабляються. (Повторіть ці інструкції для рук, зап'ястків, долонь і пальчиків.)
7. Переведіть увагу на свої груди. Відчуйте, як груди покидає напруга.
8. Переведіть увагу на свою спину. Відчуйте, як спина торкається підлоги (або стільця).
9. Переведіть увагу на свій живіт. Зверніть увагу на те, як рухається живіт вгору й вниз, в такт із диханням.
10. Переведіть увагу на свої стегна. Відчуйте, як стегна покидає напруга. (Повторіть ці інструкції для ніг, колін, щиколоток, стоп і пальчиків на ногах.)
11. Тепер переведіть свою увагу на дихання, помічаючи, в якій частині тіла воно відбувається. Можливо, ви відчуваєте його в ніздрях. Можливо, ви відчуваєте дихання в грудях. Можливо, воно - в животику.
12. Давайте перевіримо, чи вдасться вам створити справжню тишу. Можливо, ви навіть зможете почути власне серцебиття.
13. Дайте учням хвилинку відпочити в цілковитій тиші.
14. Скористайтеся дзвіночком.
15. Почніть повільно рухати своїми пальчиками на руках і ногах. Зробіть глибокий вдих і потягніться руками над головою. Із видихом повністю розслабте тіло.
16. Відкрийте очі й повільно поверніться в положення сидячи.
17. Зверніть увагу на свої відчуття.

-
- Вправу можна скоротити, пропустивши кілька частин тіла.
 - Цю вправу можна виконувати лежачи або сидячи.
 - Учні, яким незручно лежати на спині, можуть лягти на живіт або на бік.
 - Альтернативний варіант виконання вправи: Почніть зі стоп і рухайтесь вгору до голови.





ВІДПОЧИНОК

Усвідомлене слухання

1. Уважно вдихаючи і видихаючи, налаштуйтеся на звуки поза кімнатою.
2. Коли ви відчуєте, що помітили всі звуки поза кімнатою, перемістіть свою увагу на звуки в кімнаті.
3. Спокійно відмітивши звуки в кімнаті, спробуйте помітити звуки в своєму тілі (наприклад, думки, серцебиття, дихання, травлення).

-
- *Необов'язково: Повторіть кроки в зворотному порядку, починаючи з тіла та поступово розширюючи увагу на звуки всередині, а потім поза кімнатою.*



ДИХАННЯ

Хвилинка усвідомленості

Попросіть учнів зайняти позу Сидяча гора. Виділіть буквально хвилинку на те, щоб їхня увага повернулася в теперішній момент. Спершу запропонуйте учням поспостерігати за їхнім диханням, звертаючи увагу на його властивості (швидке, повільне, тепле, прохолодне, поверхневе, глибоке). Решту Хвилинки усвідомленості ви можете стежити за диханням або ж присвятити одній із наступних вправ: швидкому аналізу тіла й відчуттів у ньому або спостереженню за звуками в кімнаті та за її межами.





ДИХАННЯ



Подих океану

1. Вдихніть через ніс.
2. Коли ви видихаєте, прошепотіть звук «ааа». Повторіть два або три рази.
3. Під час наступного подиху закрийте рот. Коли ви видихаєте, прошепотіть звук носом.
4. Подивіться, чи можете ви видати однаковий звук шепоту носом під час вдиху та видиху.

- Подих океану створюється легким стисканням горла для створення шиплячого звуку під час вдиху та видиху через ніс.
- Якщо ви не можете знайти звук спочатку, просто продовжуйте тренуватися.



РУХ

Заряд енергії

1. Прийміть положення Гори, трошки розставивши ноги, руки вільно звисають з боків.
2. Із вдихом підніміть руки над головою й подивіться вгору.
3. Із видихом нахиліться вперед, злегка зігнувши коліна й торкаючись руками гомілок, стоп чи підлоги.
4. Із вдихом покладіть руки на гомілки, потім випряміть ноги й подивіться вгору.
5. Видихаючи, знову нахиліться вперед.
6. Під час вдиху повністю випряміть корпус, руки підніміть над головою, а погляд спрямуйте вгору.
7. Із видихом поверніться в положення Гори.





Сидяча гора

1. Якщо ви сидите в кріслі, сядьте, поставивши ноги на землю, а коліна направте прямо вперед. Якщо ви розмістилися на підлозі, ноги слід схрестити.
2. Руки мають звисати прямо або ж ви можете покласти їх на стілець із обох боків від себе чи на коліна.
3. Сядьте гарно та високо, тримайте плечі розслабленими.
4. Дихайте глибоко; відчуйте тиск, з яким ступні торкаються підлоги.



STOP*

1. **(S)**Зупиніться.
2. **(T)**Зробіть кілька вдихів.
3. **(O)**Поспостерігайте за відчуттями в своєму тілі.
4. **(P)**Продовжуйте усвідомлено.

- Вправа STOP покликана допомогти учням розвинути навичку саморегуляції в моменти, коли їх охоплюють сильні емоції.
- Учні навчаються проходити чотири етапи: S-T-O-P.
- Головна мета вправи — навчити учнів спостережливості, аби вони могли приймати більш усвідомлені рішення. Спостерігаючи, ми лише помічаємо відчуття в нашому тілі, не оцінюючи, добре це чи погано.
- Навчатися цій техніці слід починати тоді, коли учні не переживають сильні емоції. Таким чином вони зможуть застосувати вже сформовану навичку пізніше в ситуації, коли це потрібно буде.
- Нехай охочі учні поділяться відгуками про те, що вони помітили на третьому кроці. Деякі типові

спостереження можуть включати температуру (наприклад, гаряче, холодне), серцебиття (наприклад, швидке, повільне), комфорт або дискомфорт, голод або спрагу, втому або збудження тощо. Коли учні стають більш досвідченими, вони можуть усвідомлювати більш тонкі відчуття в тілі. Зверніть їхню увагу на два важливих принципи розвитку усвідомленості:

1. Постійна практика день за днем!
2. Основою розвитку є наші помилки: вчитися потрібно на ситуаціях, коли ми не діємо усвідомлено, однак не слід бути надто вимогливими до себе.

*Еліша Голдштейн (Elisha Goldstein), «Смресуємо? S.T.O.P.» Mindful, 29 травня, 2013 р. <http://www.mindful.org/stressing-out-stop/>.



ДИХАННЯ



Take Five

1. Підніміть одну руку, широко розставивши пальці.
2. Покладіть вказівний палець іншої руки на основу великого пальця.
3. Зараз ми будемо пальчиком вести по контуру нашої руки. Стежте за своїм вказівним пальчиком, не забуваючи дихати.
4. Вдих (пальчик рухається до кінчика великого пальця).
5. Видих (пальчик переміщується до основи великого пальця з іншого боку).
6. Повторюйте ці рухи, доки не обведете пальчиком контури всієї руки.

- Так учні вчать ся синхронізувати свої рухи, дихання та зір. Під час вдихання вказівний палець та очі рухаються до кінчика пальця; під час видихання вказівний палець та очі переміщуються до основи пальця. Кожен рух вгору супроводжується вдихом, а кожен рух вниз — видихом.



ВІДПОЧИНОК



Прийняття добра

1. Подумайте про одну річ з дня, коли ви добре себе почували, але скажіть точно, наприклад, ви слухали, ви діяли креативно, ви надали допомогу, хтось вам посміхнувся і т.д.
2. Утримуйте цей момент в пам'яті протягом наступних 30 секунд. Запам'ятайте його якомога детальніше.
3. Дайте почуттю, пов'язаному зі спогадом, зануритися у ваш розум. Дійте як губка, поглинаючи спогади та відчуття разом.



Дерево

1. Прийміть положення Гори, а руки притисніть до стегон.
2. Погляд зосередьте на предметі, що знаходиться перед вами на відстані приблизно одного метра.
3. Перенесіть вагу тіла на ліву ногу.
4. Зігніть праву ногу в коліні, відірвавши від землі п'яточку.
5. Відведіть коліно вбік. Ваша вага при цьому має бути на лівій нозі. Зробіть кілька вдихів-видихів.
6. Якщо ви відчуваєтеся спокійно, ви можете залишитися прямо тут або можете підняти праву ногу та покласти підшву на внутрішню частину лівої гомілки. Тримайте праве коліно спрямованим вправо. Зробіть кілька вдихів.
7. Якщо ви впевнено стоїте, спробуйте перемістити стопу вище, до стегна, допомагаючи собі рукою (якщо потрібно).
8. Із вдихом підніміть руки над головою так, ніби це - гілочки. Тримайте рівновагу протягом 5–10 вдихів-видихів.
9. Із видихом поверніться в положення Гори. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.



Глосарій

МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО:

приблизно схожа на мигдаль маса сірої речовини всередині кожної півкулі головного мозку, яка бере участь у переживанні емоцій

ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА:

частина нервової системи, що відповідає за контроль функцій організму, якими не керують свідомо, наприклад, дихання, серцебиття та процеси травлення

СТОВБУР ГОЛОВНОГО МОЗКУ:

центральный стовбур головного мозку ссавців, що складається з довгастого мозку, моста та середнього мозку та продовжується вниз, утворюючи спинний мозок

КОРА ГОЛОВНОГО МОЗКУ:

зморшувата сіра зовнішня поверхня великого мозку

ГОЛОВНИЙ МОЗОК:

головний і найбільш передній відділ мозку у хребетних, що складається з двох півкуль; відповідає за інтеграцію складних сенсорних і нейронних функцій, а також за початок і координацію довільної діяльності в організмі

ВИКЛИК:

завдання або ситуація, яка перевіряє чиїсь здібності

СПІЛЬНОТА:

сукупність індивідів, організованих у одиницю; будь-яка група, що має спільні інтереси чи заняття

ВПОРАТИСЯ:

ефективно впоратися з чимось складним

ЕМПАТІЯ:

здатність розуміти та розділяти почуття іншого

ЗВИЧКА:

усталена або регулярна тенденція чи практика — зазвичай така, від якої важко відмовитися

ЗДОРОВ'Я:

відсутність захворювань або травм організму;

ГІПОКАМП:

подовжені виступи на дні кожного бічного шлуночка мозку, які вважаються центром емоцій, пам'яті та вегетативної нервової системи

ГОМЕОСТАЗ:

схильність організму шукати та підтримувати стан балансу або рівноваги у своєму внутрішньому середовищі, навіть коли він стикається із зовнішніми змінами

ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІСТЬ:

ідея того, що всі речі пов'язані

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ:

взаємна або спільна залежність один від одного або потреба в цьому

ЛІМБІЧНА СИСТЕМА:

складна система нервів і мереж у мозку, що включає кілька областей біля краю кори, пов'язаних з інстинктами та настроєм, яка контролює основні емоції (страх, задоволення, гнів) та інстинкти (виживання)

ПЛАСТИЧНИЙ:

легко піддається впливу; податливий

УСВІДОМЛЕНІСТЬ:

якість або стан усвідомлення когось або чогось, у тому числі себе

М'ЯЗ УСВІДОМЛЕНOSTІ:

здатність людини спрямовувати та переспрямовувати увагу й усвідомлення

НЕЙРОН:

спеціалізована клітина, яка передає нервові імпульси

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ:

здатність головного мозку змінюватися та перебудовуватися відповідно до середовища та досвіду

НЕЙРОМЕДІАТОР:

хімічна речовина, що виділяється в кінці нервового волокна при надходженні нервового імпульсу

ПАРАСИМПАТИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА:

відгалуження вегетативної нервової системи, яка допомагає знизити частоту серцевих скорочень, підвищити активність кишечника та залоз, а також розслабити м'язи

ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА:

сіра речовина передньої частини лобової частки, яка дуже розвинена у людей та відіграє роль у регуляції складних когнітивних, емоційних і поведінкових функцій

РОЗСЛАБЛЕННЯ:

стати менш напруженим або тривожним

ВИВІЛЬНЕННЯ:

дозволяти вільно рухатися, діяти або текти

СТІЙКІСТЬ:

протистояти викликам і перешкодам

САМОРЕГУЛЮВАННЯ:

здатність керувати своєю поведінкою та вираженням емоцій в спосіб, який відповідає навколишньому середовищу.

СТРЕС:

тиск або напруга, що чиниться на матеріальний об'єкт; стан розумового або емоційного напруження внаслідок несприятливих або дуже складних обставин

СТРЕСОР:

зовнішнє джерело подразників, що викликає стрес в організмі

СИМПАТИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА:

гілка вегетативної нервової системи, яка використовується для прискорення частоти серцевих скорочень, звуження кровоносних судин і підвищення артеріального тиску

ПІДСВІДОМИЙ:

несвідомий; зроблений або існуючий без вашого усвідомлення

ДОБРОБУТ:

стан комфорту, здоров'я або щастя

БЛАГОПОЛУЧЧЯ:

стан доброго психічного та емоційного здоров'я



www.pureedgeinc.org

Pure Edge, Inc.

Copyright © 2021 Pure Edge, Inc.

Завантажуючи та/або друкуючи цей документ, ви погоджуєтеся з умовами ліцензії, що міститься в цьому документі –www.pureedgeinc.org/license

PALM BEACH, FL. Усі права захищено, зокрема право на відтворення, повторне видання або повторний друк будь-якої частини цієї книги.

Друк

Надруковано в Сполучених Штатах Америки.