



Починайте
з
серця

Engage
9-12





Зміст

- 1 Про Pure Edge, Inc.
- 1 Наш підхід
- 2 Про Починайте з серця: Engage
- 3 Навчальний план 9–12
- 4 Перший урок: Сила блиску
- 7 Другий урок: Що таке стрес?
- 10 Третій урок: Симпатична та парасимпатична нервові системи
- 14 Четвертий урок: Що таке усвідомленість?
- 17 П'ятий урок: Усвідомлення тіла
- 20 Шостий урок: Емоції та блукаючий нерв
- 24 Сьомий урок: Усвідомлення дихання
- 28 Восьмий урок: Прийняття добра
- 31 Дев'ятий урок: Пошук безпеки, задоволення та зв'язку
- 35 Десятий урок: Емоційне регулювання
- 38 Одинадцятий урок: Звички та нейропластичність
- 42 Дванадцятий урок: Архітектура здорових звичок
- 45 Додаток: Сценарії Brain Breaks
- 54 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

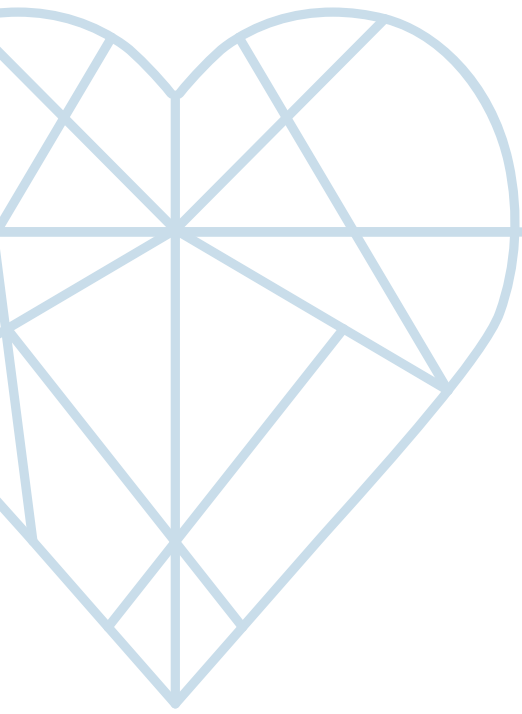
Повна навчальна програма Pure Power відображає філософську орієнтацію та рекомендації з навчання, які підтримує Спільний комітет з питань національних стандартів освіти в галузі охорони здоров'я, а також найкращі методи забезпечення здоров'я та благополуччя, включаючи фізичні вправи, фізіотерапію, усвідомленість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

ПОЧИНАЙТЕ З СЕРЦЯ: ENGAGE 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 практики усвідомлення. 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 містять додаткові групові вправи, які продовжують час уроку та дозволяють 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
- Семінарів першокурсника

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 сподіваємось, що це **ПОЧИНАЄТЬСЯ ІЗ СЕРЦЯ: ENGAGE** 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

Здатність сяяти



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що для Вас означає здоров'я?

Що для Вас означає добробут?

МЕТА

Визначте дві переваги дихальних
вправ та/або носового дихання.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- У цьому курсі експериментальні вправи (Brain Breaks) 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 — фізичні спостереження; емоційні стани; 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

здоров'я
добробут
благополуччя



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Гора сидячи
Дихання з якорем
Однакові вдихи й видихи
Скручування 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.



ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Навчання

Наступна вправа, яку ми спробуємо, є дихальна вправа. Чи знаєте ви, що ми дихаємо 15 разів на хвилину, а це означає, що ми дихаємо 21 600 разів на день? Деякі люди кажуть, що вони не знають, як дихати, але дихання відбувається автоматично та без зусиль.

Чому, на вашу думку, нам може знадобитися робити дихальні вправи?

- Повне глибоке дихання забезпечує надходження кисню в усі частини легенів. У більшості випадків ми лише вдихаємо в нижню частину легень.
- Більш повні вдихи дозволяють обміну киснем відбуватися із залученням більшої поверхні легенів і в кровотоці.
- Повний видих сприяє видаленню вуглекислого газу з еритроцитів.
- Коли ваша кров насичена киснем, усі ваші внутрішні органи також краще насичуються киснем, що, в свою чергу, забезпечує вашому тілу більше енергії.

У наших вправах для покращення здоров'я та добробуту ми будемо використовувати носове дихання, якщо не вказано інше. Це означає, що ми будемо вдихати та видихати носом.

Вправа Brain Break 3

ДИХАННЯ З ЯКОРЕМ

Навчання

Ось кілька причин, чому ми рекомендуємо носове дихання:

- Назальне дихання відфільтровує пил і забруднення з повітря.
- Діафрагму, яка є м'язовою пластиною під легеннями, та яка служить основним дихальним м'язом, легше контролювати.
- Коли подих довгий та повільний, ви можете заспокоїти нервову систему і зосередити свій розум.
- Подовження видиху викликає розслаблення, як і розслаблення язика та навколишніх м'язів обличчя.

Вправа Brain Break 4

ОДНАКОВІВДИХИ Й ВИДИХИ

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Подумайте про місце, час або спільноту у вашому житті, коли ви відчували, що можете насолоджуватися та по-справжньому бути самим собою. Що це було за відчуття? Які елементи вас підтримували?

Якщо дозволяє час, попросіть учнів написати, намалювати або обговорити в парах те, які елементи спільноти підтримують їх почуття приналежності. Вони можуть розказати свою історію великій групі.

Встановіть зв'язок між цим відчуттям приналежності та будь-якими нормами або вказівками в класі, які ви хотіли б встановити, коли ваша група працює разом над створенням безпечного середовища в класі.

Вправа Brain Break 5

СКРУЧУВАННЯ НА СТИЛЬЧИКУ

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 решти дня/тижня звертайте увагу на те, де, коли та з ким ви відчуваєте себе в безпеці. Визначте, що саме в місці, в якому ви перебуваєте, або в людях, якими ви оточені, допомагає вам відчувати безпеку.

Другий урок

Що таке стрес?



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як розрізнити здоровий та нездоровий стрес?

МЕТА

Визначте потенційні джерела фізичного, емоційного та соціального стресу.



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 звіритися з самим собою.



ЛЕКСИКА

адреналін
кортизол
стрес



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомлення
Дихання з якорем
Подих океану
Послідовність перезарядки
Керований відпочинок

Вправа *Brain Break 1*
 ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

На нашому першому уроці ми почали досліджувати, як інвестиції у власне здоров'я та добробут можуть підтримати наше благополуччя. Ми дізналися про деякі фізичні переваги дихання через ніс і про те, як ми можемо «зламати» свій мозок за допомогою свідомого дихання. Може хтось згадає про переваги носового дихання?

Одним із факторів, що впливає на наше самопочуття, є стрес. На цьому уроці ми почнемо вивчати фізіологічну мету стресу.

Активне залучення

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

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

Тепер подумаймо про щось приємне. Де ви відчуваєте радість у тілі?

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

Вправа *Brain Break 2*
 ДИХАННЯ З ЯКОРЕМ

Навчання

Нервова система використовує стрес, щоб реагувати на навколишній світ. Деякий стрес хороший, а інший поганий — усе залежить від того, скільки його, яку форму він приймає та куди спрямований.

Ми схильні думати про стрес як про негативну силу, але насправді це один із найважливіших природних процесів. Стрес ініціює та реагує на рухи тіла. Коли ми встаємо, щоб прогулятися кімнатою, наш організм вивільняє два гормони: кортизол і адреналін. Ці гормони містять повідомлення нашому тілу про те, що настав час виконати певні дії. Потім наш організм реагує на ці повідомлення, серед іншого, прискорюючи серцебиття та дещо змінюючи ритм дихання.¹

Кортизол і адреналін також виділяються, коли середовище вимагає від нас пильності та зосередженості. Наприклад, якщо у вас попереду великий іспит, ви можете сказати, що відчуваєте стрес. Різноманітні чинники у вашому оточенні можуть провокувати стрес, одні більше, ніж інші.

Щось, що викликає у вас стрес, може не викликати стресу у вашого найкращого друга, а деякі речі викликають такий стрес, що рівень адреналіну та кортизолу у вас занадто високий, щоб ви могли почуватися здоровим і добре.

Здатність усвідомлено розпізнавати стрес є одним із ключових факторів ефективної саморегуляції.

Активне залучення

Вправи та практики усвідомлення допомагають видалити надлишок кортизолу з наших систем. Якщо ви відчуваєте натяки на стрес до того, як ми починаємо рухатись, зверніть увагу на те, чи рівень стресу зменшився під час або після відпочинку.²

Вправи Brain Breaks 3 і 4

 ПОДИХ ОКЕАНУ

 ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

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

Активне залучення

Звертання уваги на певні частини тіла може допомогти нам усвідомити стрес і напругу, які ми відчуваємо, не усвідомлюючи цього. Продовжуючи цю вправу на керований відпочинок, ви побачите, як сама здатність концентрувати увагу може допомогти вашому тілу розслабитися.

Вправа Brain Break 5

 КЕРОВАНІЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Усвідомлене визначення своїх фізичних та емоційних реакцій на стрес — це навичка, якої можна навчитися. Якщо ви будете працювати над розвитком цієї навички щодня, ви поступово станете більш глибоко розуміти свої потреби.

Домашня робота

Спробуйте помічати, як ви піддаєтесь стресу протягом дня. Що ви відчуваєте, коли вчитель викликає вас, а ви не готові? Що ви відчуваєте, коли справді знаєте відповідь на запитання вчителя, але через хвилювання не можете дати правильну відповідь? Пам'ятайте, що ваша таємна зброя від стресу — це усвідомлене дихання. Коли ви починаєте відчувати знайомі сигнали стресу, зосередьтеся на довгих повільних видихах, щоб допомогти вашому тілу та розуму заспокоїтися.

¹ «Розуміння реакції на стрес» Harvard Health Publications, 2016 p. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>.

² «Тренуватися, щоб розслабитися», Harvard Men's Health Watch, Harvard Health Publications, 2011 p. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>.

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

Охарактеризуйте та порівняйте 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.
- Поясніть, що повторення вправ Brain Breaks виконується навмисно; ми навчаємося таким навичкам найкраще через повторення.



ЛЕКСИКА

вегетативна нервова система
симпатична нервова система
парасимпатична нервова система



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Однакові вдихи й видихи
Послідовність зарядки
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми визначили й обговорили стрес і помітили, як він відчувається в нашому тілі. 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

ОДНАКОВІ ВДИХИ Й ВИДИХИ

Навчання

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 Симпатична нервова система керує нашою реакцією «бийся або тікай», 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 або тікай», 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 позитивних, спокійних думок.

Активне залучення

Коли ми виконуємо наступну рухову вправу, зверніть увагу на те, чи підвищують ваші вдихи енергію та як видих розслабляє вас.

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 відчують 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

Незважаючи на те, що вегетативна нервова система керує мимовільними функціями, ми можемо впливати на якість її роботи. Усвідомлюючи те, що відбувається всередині нас та навколо нас, ми можемо навчитися регулювати наші емоції та реакції, уникаючи зайвого або небажаного стресу.

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?

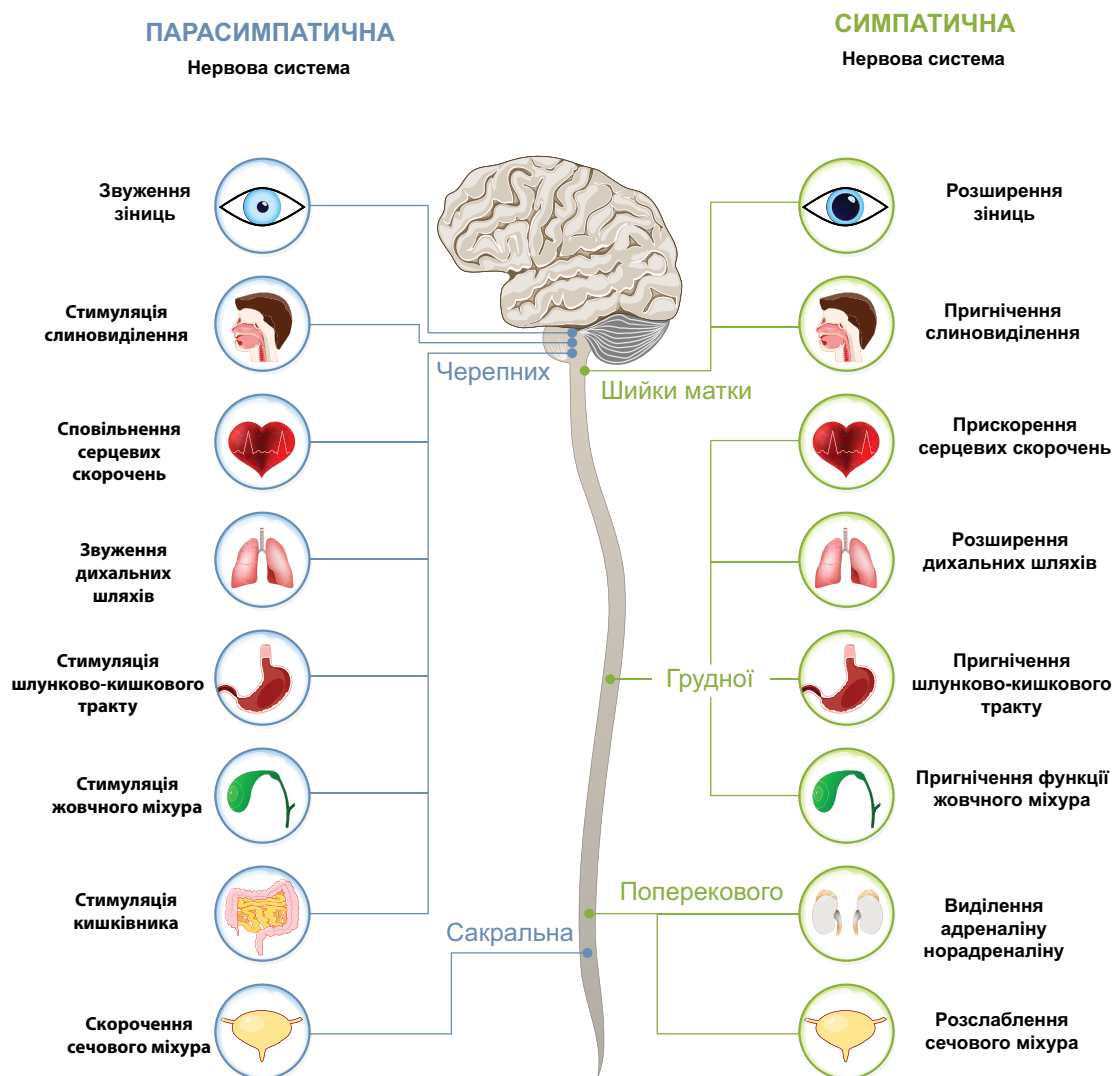
¹ Ерік Х. Чадлер, «Вегетативна нервова система», Неврологія для дітей, Вашингтонський університет, 2014 р. <https://faculty.washington.edu/chudler/auto.html>.

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/ПАРАСИМПАТИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА



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

Четвертий урок

Що таке усвідомленість?



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що таке усвідомленість?

МЕТА

Визначте усвідомленість.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Представляючи сьогодні вправи Brain Breaks, підкресліть, що відволікання уваги під час виконання вправ є природним і очікуваним. Коли учень помічає, що його розум блукає, він повинен просто сконцентруватися на диханні. Цей процес постійного повернення уваги до точки фокусу — це те, як учні зміцнюють м'яз усвідомленості.



ЛЕКСИКА

розум
усвідомленість
м'яз усвідомленості



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомлення
Однакові вдихи й видихи
Лелека
Усвідомлене слухання

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Останнього разу ми дізналися, як вправи Brain Breaks можуть допомогти нашому організму відмовитися від реакції «бийся або тікай», якою керує симпатична нервова система, та перевести його в спокійніший стан, яким керує парасимпатична нервова система. На цьому уроці ми продовжимо вивчати, як зміцнити та збалансувати свій розум за допомогою оздоровчої техніки, відомої як «усвідомлення».

Вправа Brain Break 2

ОДНАКОВІ ВДИХИ Й ВИДИХИ

Навчання

Слово «розум» походить від староанглійського слова «getund», що перекладається як «пам'ять» або «думка». Наш розум сповнений думок у формі питань, планів, мрій, тривоги, надій та ідей.

Часто ми надто зайняті або розсіяні, щоб помітити більшість цих думок, але думки є основою більшості того, що ми говоримо та робимо.

Усвідомленість можна визначити як «здатність помічати те, що відбувається, коли це відбувається». 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.

Практика усвідомленості — це один із способів покращити нашу здатність краще усвідомлювати, про що ми думаємо. Оскільки розум бере участь майже в кожному аспекті повсякденного життя, важливо працювати над нашим «м'язом усвідомленості». Ми працюємо над м'язом усвідомленості кожного разу, коли помічаємо те, про що думаємо. Ми працюємо над м'язом усвідомленості кожного разу, коли розуміємо, що відволікаємося, та приймаємо свідоме рішення сконцентрувати увагу до певної точки фокусу. У наших вправах Brain Breaks така точка фокусу це дихання. (Поза, погляд або почуття є іншими прикладами точок фокусу.)

Коли ми працюємо над м'язом усвідомленості, дуже важливо робити це з почуттям доброзичливості та допитливості до того, що ми спостерігаємо.

Активне залучення

Під час виконання наступних вправ Brain Breaks, спробуйте приділити свою увагу диханню та поставі. Коли ви помічаєте, що ваш розум блукає, поверніть його до точки фокусу. Це не погано чи неправильно, якщо ваш розум блукає; насправді, це нормально!

Вправа Brain Break 3

ЛЕЛЕКА

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

Активне залучення

Усвідомленість полягає не в тому, щоб визначити, чи є те, що ви думаєте, правильним чи неправильним. Ми просто помічаємо, що розум блукає або що розум наповнений думками, а потім обережно спрямовуємо його туди, куди ми хочемо чи потребуємо.

Сьогодні, коли ми виконуємо нашу останню вправу Brain Break, не забувайте спостерігати за своїм розумом, не засуджуючи себе, коли ваш розум вирішить поблукати. Коли ви помітите, що ваш розум блукає, просто поверніть його назад у вашу точку фокусу.

Вправа Brain Break 4

УСВІДОМЛЕНЕ СЛУХАННЯ

Домашня робота

Доки ми не зустрінемося знову, поставимо собі мету — помітити десять думок на день. Просто зверніть увагу на те, про що ви думаєте. Якщо ви намагаєтеся зосередитися на розмові, завданні чи проекті, зверніть увагу, коли ваша увага відволікається від цієї розмови, завдання чи проекту. Потім напружте м'яз усвідомленості та поверніть свою увагу.

Посилання

Сьогодні ми познайомилися з основним визначенням усвідомленості, що є здатністю розуміти, що відбувається тоді, коли воно відбувається. На наступному уроці ми продовжимо розвивати усвідомленість, приділяючи особливу увагу тілу.

П'ятий урок

Усвідомлення тіла



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Коли ви помічаєте повідомлення свого тіла?

Як ви зазвичай реагуєте на повідомлення свого тіла?

МЕТА

Демонструйте усвідомлення тіла, визначаючи та називаючи минулі або поточні фізичні відчуття.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Під час сьогоднішньої Хвилинки усвідомлення ви можете звернути увагу учнів на різні частини тіла після того, як вони слідкують за диханням.
- Ми ретельно налаштовуємо здатність учнів звертати увагу на тіло під час виконання сьогоднішніх вправ. **Те, що** вони помічають і **як** вони помічають (в даний момент, доброзичливо та допитливо) важливіше, ніж те, **що** вони помічають.



ЛЕКСИКА

немає



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Комплекс Гора/Стільчик на зміцнення м'язів
Лелека
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

На минулому уроці ми познайомилися з основним визначенням усвідомленості, що є здатністю розуміти, що відбувається тоді, коли воно відбувається. На цьому уроці ми продовжимо розвивати м'яз усвідомленості, приділяючи особливу увагу тілу.

Навчання

Наші тіла надсилають нам повідомлення протягом дня. Чи можете ви назвати одне повідомлення, яке ваше тіло надсило вам сьогодні (наприклад, голод, ситість, втома, тривога, тепло, холод)? Назвіть одну річ, яку ви зараз відчуваєте у своєму тілі.

Коли ми починаємо приділяти увагу до тіла, ми помічаємо стан тіла таким, яким воно є зараз. Немає правильного чи неправильного способу бути уважним до тіла, і немає правильного чи неправильного способу відчувати тіло. Наша мета — просто розвинути наше усвідомлення того, що ми відчуваємо, коли ми це відчуваємо.

Тіло є нашим найбільш конкретним інструментом у практиці усвідомленості. Наше дихання і наші думки трохи більш ефемерні. Але м'язи, кістки, органи та нервова система є частиною розумного, комплексного контуру зворотного зв'язку,

який неможливо видалити з нашого інтелектуального та емоційного життя. Поступово, коли ми спостерігаємо за станом тіла з плином часу, ми також починаємо більш чітко спостерігати за думками та відчуттями.

Давайте спробуємо ретельно спостерігати за відчуттями в тілі, коли будемо виконувати наступну вправу Brain Break.

Вправа Brain Break 2

КОМПЛЕКС ГОРА/СТІЛЬЧИК НА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Перед наступною вправою попросіть клас обміркувати слова, які можуть стосуватися тіла: важкий, легкий, енергійний, втомлений, насторожений, теплий, холодний, голодний, ситий, розтягнутий, скорочений, болячий, спітнілий, болючий, сильний, стійкий, незбалансований...

Активне залучення

Коли ми переходимо до наступної пози, продовжуйте спостерігати за сенсорною або моторною активністю, що відбувається в різних частинах тіла. Повернення себе до основних компонентів вправи, постава, дихання, погляд, це відмінна сила та здатність до відновлення м'язів усвідомленості.

Вправи *Brain Breaks* 3 і 4



ЛЕЛЕКА

Під час виконання вправи попросіть учнів звернути свою увагу на певні частини тіла та звернути увагу на те, що вони відчувають (наприклад, нога, груди, рука стоячи).



КЕРОВАНИЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Сьогодні нашою метою було просто зосередити увагу на відчуттях у нашому тілі. Коли ми спостерігаємо відчуття в нашому тілі без суджень, ми посилюємо м'яз усвідомленості. Наступного разу ми розглянемо зв'язок між розумом і тілом, розглянемо блукаючий нерв, відомий як посередник між розумом і тілом.

Домашня робота

Виберіть певний час дня, щоб перевірити, як і що відчуває ваше тіло — в ідеалі один раз вранці, один раз вдень і один раз увечері. Зверніть увагу, чи змінюються ваші фізичні відчуття в різний час. Також зверніть увагу на те, впливають чи не впливають на ваші фізичні відчуття зовнішні фактори (наприклад, погода, їжа, звуки, запахи, активність, соціальна взаємодія).

Шостий урок

Емоції та блукаючий нерв



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що таке блукаючий нерв?

МЕТА

Визначте блукаючий нерв як нерв,
який пов'язаний з емоціями.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

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



ЛЕКСИКА

блукаючий нерв



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомлення
Take Five

Комплекс Гора/Стільчик на
зміцнення м'язів
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Минулого разу ми попрактикувалися помічати відчуття в тілі як інструмент для розвитку нашої практики усвідомленості. Сьогодні ми поговоримо про блукаючий нерв, частину нашої нервової системи, яка працює переважно шляхом передачі повідомлень від тіла до мозку.

Вправа Brain Break 2

TAKE FIVE

Навчання

Незважаючи на те, що головний мозок є найбільш центральною частиною нервової системи, у нашому серці та кишечнику також є нервова система. Вони функціонують незалежно від головного мозку та постійно надсилають оновлення нашому мозку про їхній стан.

Блукаючий нерв¹ — «vagus» (означає «блукаючий» латинською мовою) передає повідомлення безпосередньо з внутрішніх органів (наприклад, серця, легенів, травного тракту) до головного мозку. Насправді, 80 відсотків його діяльності складається з такої передачі інформації в підсумку. Блукаючий нерв також асоціюється з

чутливістю та вираженням емоцій. Він іннервує голосові зв'язки та регулює те, як ми змінюємо свій голос, щоб висловити емоції, і м'язи нашого обличчя, за допомогою яких ми також виражаємо емоції. Крім того, він пов'язаний із нашим серцем, за допомогою якого ми часто відчуваємо емоції.²

Емоції викликаються однією подією або серією подій, наприклад, переглядом красивого заходу сонця або прослуховуванням музичного твору. Наш мозок реєструє наші емоції, але вчені не зовсім погоджуються щодо того, як і чому вони виникають.³ Нещодавні дослідження показують, що органи нашого тіла, а не лише наше обличчя, зазнають впливу та беруть участь у створенні та переживанні емоційних станів. Стрес, наприклад, який може виникнути через почуття перевтоми або розчарування, може викликати такі фізичні симптоми, як болі в животі, головні болі або обмеження дихання. І навпаки, відчуття любові, вдячності та співчуття насправді можуть підтримувати здоров'я серця.⁴

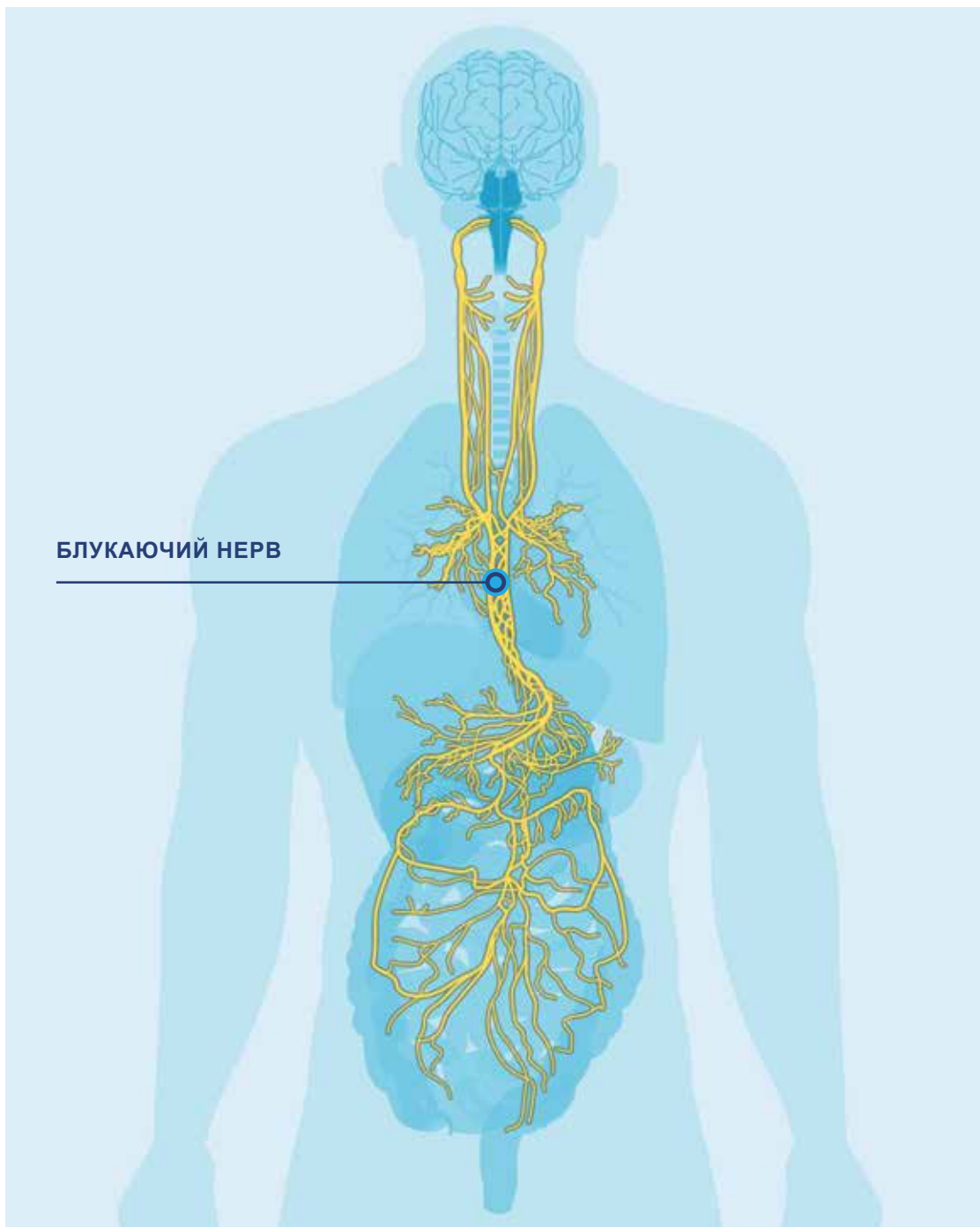
Ми можемо впливати на те, як ми відчуваємося, що свідчить про те, що мозок і тіло працюють разом, проявляючи наші відчуття. Наша внутрішня обізнаність, фізіологічні функції та зовнішні фактори — усе це впливає на емоції або відчуття.⁵

Вправа Brain Break 3

КОМПЛЕКС ГОРА/СТІЛЬЧИК НА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

БЛУКАЮЧИЙ НЕРВ



Кок, А. (07 квітня 2021 р.). Блукаючий нерв і органи людини, медичні ілюстрації, — ілюстрації неврології, анатомії: 215 358 761 Отримано з <https://www.dreamstime.com/vagus-nerve-human-organs-medically-illustration-showing-brain-tenth-cranial-cn-x-image215358761>

Активне залучення

Ми можемо стимулювати блукаючий нерв, виконуючи вправи на глибоке дихання. Коли ми стимулюємо блукаючий нерв, нашому тілу стає легше активувати парасимпатичну нервову систему, яка допомагає перевести нас із стану боротьби, втечі чи замирання до стану спокою та перетравлювання. Кожного разу, коли ви видихаєте, особливо коли ви довго видихаєте, блукаючий нерв тонізується або очищується.

Наша вправа Керований відпочинок також є однією з найкращих речей, які ми можемо зробити для здоров'я блукаючого нерва. Коли блукаючий нерв розслаблений, сильні емоції пригнічуються, а стрес зменшується.

Вправа Brain Break 4

КЕРОВАНІЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Сьогодні ми детально досліджували нервову систему через призму блукаючого нерва. Ми можемо тонізувати наш блукаючий нерв за допомогою тривалого концентрованого видиху. На наступному уроці ми приділимо більше часу зосередженню на диханні та усвідомленості.

Домашня робота

Поекспериментуйте з нашими дихальними вправами та подовжуйте видих. Чи помічаєте ви зміни у своєму самопочутті? Це може бути реакція вашого блукаючого нерва.

1 Крістофер Бергланд, «Як блукаючий нерв передає інстинкти до мозку?», *PsychologyToday*, 2014 р. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201405/how-does-the-vagus-nerve-convey-gut-instincts-the-brain>.

2 Девід ДіСальво, «Забудьте про виживання сильніших: Насправді цінується доброта», *Scientific American*, 2009 р. <http://www.scientificamerican.com/article/forget-survival-of-the-fittest/>.

3 Антоніо Р. Дамасіо, бібліотека Конгресу «Наука про емоції». <http://www.loc.gov/loc/brain/emotion/Damasio.html>.

4 Патті Нейгмонд, «Вдячність корисна для душі та також допомагає серцю», Національне громадське радіо, 2015 р. <http://www.npr.org/sections/health-shots/2015/11/23/456656055/gratitude-is-good-for-the-soul-and-it-helps-the->.

5 Мануела Ленцен, «Відчуття наших емоцій», *Scientific American*, 20

Сьомий урок

Усвідомлення дихання



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Коли Ви зазвичай помічаєте
своє дихання?

МЕТА

Зрозумійте зв'язок між
усвідомленням дихання та
практикою усвідомленості.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Хоча загальне правило полягає в тому, що вдихання заряджає нас енергією, а видихання заспокоює, важливо поважати власний досвід учнів. Наша мета — допомогти їм розвинути самосвідомість і привернути їхню увагу до впливу дихання на їхні власні тіла та нервову систему.



ЛЕКСИКА

немає



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання живіт-серце
Корова/Кіт на стільчику
Усвідомлене слухання

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Блукаючий нерв, про який ми дізналися на минулому уроці, є нервом, який пов'язаний з емоціями. Емоції проявляються в нашому тілі у вигляді відчуттів. Як у вашому тілі відчувається тривога? Як у вашому тілі відчувається щастя чи хвилювання?

Ви коли-небудь помічали зміну свого дихання або пульсу залежно від настрою? Яке у вас дихання, коли ви злі? Що відбувається у вашому серці? Цей урок ми присвяtimo усвідомленню тіла та дихання.

Навчання

У середньому людина робить приблизно 23 000 вдихів на день.¹ Скільки з ваших 23 000 вдихів щодня ви помічаєте? Дихання — це мимовільна функція, що означає, що організм дихатиме незалежно від того, чи мозок навмисне керуватиме цим процесом чи ні. І це щастя, адже якби дихання не було автоматичним, у нас не було б часу думати про те, щоб зробити, сказати або відчувати щось інше. Це також означає, що для усвідомленого дихання потрібні певні зусилля та практика. Коли Ви зазвичай помічаєте своє дихання?

Дихання безпосередньо пов'язане з нервовою системою (головним і спинним мозком та 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. (Відобразіть або роздайте зображення фізіологічних систем, згаданих тут.)

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

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? Чи відчувають вони підйом або що стають вищими?)

2 ДРУГИЙ РАУНД

Попросіть учнів звертати увагу на те, 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

Ми можемо використовувати дихання, щоб оцінити, що і як ми відчуваємо. Коли ми злі, ми можемо затримувати дихання. Коли ми сумуємо або плачемо, дихання може стати нерівним. Коли ми розслаблені або спимо, дихання спокійне, глибоке та плавне.

Ми також можемо використовувати дихання, щоб інтерпретувати або впливати на те, як ми почуваємося фізично, ментально та емоційно. Дихання пов'язане з нервовою системою так само, як педаль газу і гальма пов'язані з двигуном або колесами автомобіля. Вдих прискорює, а видих гальмує. Коли нам потрібно налаштуватися на щось, ми робимо глибокий вдих. Коли нам потрібно розслабитися, тривалий та повільний видих заспокоює нас. Коли ми засмучені, найбільш корисно зосередитися на видиху.³

Активне залучення

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

Вправа Brain Break 3

КОРОВА/КІТ НА СТИЛЬЧИКУ

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

Посилання

Ми навчилися помічати в тілі відчуття та якість дихання. На наступному уроці ми дізнаємося про те, як наш мозок реагує на позитивні та негативні відчуття. Ми також навчимося застосовувати техніку встановлення позитивних ментальних патернів.

Вправа Brain Break 4

УСВІДОМЛЕНЕ СЛУХАННЯ

Домашня робота

Виберіть певний час дня, щоб перевіряти своє дихання - один раз вранці, один раз вдень і один раз увечері. Звертайте увагу, чи змінюється ваше дихання в різний час. Зверніть увагу на те, чи на ваше дихання впливають зовнішні фактори (наприклад, погода, їжа, звуки, запахи, активність, соціальна взаємодія).

1 Уокер Мід, «Кожен ваш вдих», *The Herald Tribune*, 2010 р. 71 <http://www.heraldtribune.com/article/20100112/ARTICLE/1121008>.

2 Грег Фельдман, Джефф Гресон і Джоанна Сєнвіль, «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/>.

3 Рік Хенсон, «Розслаблений та задоволений: Активація парасимпатичного крила вашої нервової системи», WiseBrain, 2007 р. <http://www.wisebrain.org/ParasympatheticNS.pdf>.

Восьмий урок

Прийняття добра



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що таке «прийняття добра»?

МЕТА

Зрозумійте, що техніку «Прийняття добра» можна використовувати для збереження позитивного досвіду в довготривалій пам'яті.¹



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Продовжуйте наголошувати на зв'язку дихання-руху в вправах «Дихання животом і серцем» і «Кішка/корова на стільці».
- Коли учні виконують вправи, запропонуйте їм відмічати думки, коли їхній розум починає блукати. Чи помічають вони негативну упередженість у своєму власному мозку?



ЛЕКСИКА

немає



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання живіт-серце
Корова/Кіт на стільчику
Прийняття добра

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

Ми навчилися помічати думки в розумі, почуття в тілі та якість дихання. Сьогодні ми навчимося техніці під назвою «Прийняття добра». Це техніка для формування позитивних моделей мислення.

Вправа Brain Break 2

ДИХАННЯ ЖИВІТ-СЕРЦЕ

Навчання

Необ'єктивність — це притаманна або набута упередженість щодо предмету, особи або групи в порівнянні з іншими. У всіх нас є упередження, деякі — корисні, а деякі — шкідливі. Майже всі люди мають негативну упередженість, яка є нашою схильністю утримувати або збирати негативну інформацію у вигляді спогадів або вражень.

Нашу негативну упередженість можна віднести до блискучого інстинкту нашого мозку щодо безпеки та виживання. Знання того, як і коли виявляти небезпеку або загрозу, дуже важливе, але іноді наша негативна упередженість може стати надмірно активною. У сучасному світі наша негативна упередженість може набувати форми надмірного хвилювання, тривоги, розчарування, агресії чи осуду.

Нейробіолог Рік Хенсон сказав: «Мозок схожий на липучку для негативних переживань, але тефлон для позитивних». Це означає, що неприємні враження зберігаються в довгостроковій пам'яті мозку, тоді як приємні відчуття з меншою ймовірністю зберігатимуться довго. Вашому мозку потрібно 2–3 секунди, щоб запам'ятати щось неприємне, і приблизно 20–30 секунд, щоб запам'ятати щось приємне.²

Вправа Brain Break 3

КОРОВА/КІТ НА СТИЛЬЧИКУ

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

Активне залучення

У наступній вправі ми працюватимемо над привертанням нашої уваги до позитивної думки чи спогаду протягом тривалого періоду часу. Це підтримує здатність мозку передавати позитивні думки чи враження в довготривалу пам'ять.

Дослідження показують, що свідомо концентрація на позитивній думці чи спогаді може мати сприятливий вплив на наше психічне, емоційне та фізичне здоров'я та

Вправа Brain Break 4

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 відчути емоції, які ви відчуваєте, та дозволити їм пройти крізь вас, а не ховати їх під килим.⁴

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА АБО ПАРНА ВПРАВА

Після вправи Прийняття добра попросіть учнів детально описати (усій групі, малій групі чи партнеру) позитивні спогади, які вони обрали. Якщо матеріали є під рукою та дозволяє час, учні можуть записати або візуалізувати свої відповідні спогади на окремих аркушах паперу, на великому аркуші паперу (щоб розвісити в класі) або в щоденнику (за наявності).

Посилання

Пам'ятайте, що прийняття добра потребує практики; ви навчаєте свій мозок запам'ятовувати позитивний результат, що

суперечить його негативному упередженню. Наступного разу ми розглянемо, як різні частини нашого мозку підтримують наші відчуття безпеки, задоволення та зв'язку.

Домашня робота

До наступного уроку, спробуйте напружувати м'язи усвідомленості, помічаючи, коли ваш розум повертає в негативне русло. Замість того, щоб витіснити негативні думки зі свого розуму, запросіть позитивні думки. Потім зосередьте всю свою увагу на цій позитивній думці принаймні на 30 секунд. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте у своєму тілі та в розумі після того, як активно Приймали добро.

1 Шерон Салцберг, «Справжнє щастя», Workman Publishing, 2010 р.

2 Рік Хенсон, «П'ять основних навичок», 25 червня 2018 р. <https://media.rickhanson.net/home/files/TakingintheGood.pdf>.

3 Рік Хенсон і Рік Мендіус, «Позитивні емоції та прийняття добра», 2007 р. <http://www.wisebrain.org/PositiveEmotions.pdf>.

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

Дев'ятий урок

Пошук безпеки, задоволення та зв'язку



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що для вас означає безпека?

Що для вас означає задоволення?

Що для вас означає зв'язок?

МЕТА

Зрозумійте, як безпека,
задоволення та зв'язок пов'язані з
функцією мозку.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Нагадайте учням, що ми повторюємо ті самі вправи, тому що наш мозок найкраще навчається через 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

стовбур головного мозку
лімбічна система
префронтальна кора



МАТЕРІАЛИ

Зображення мозку з
трьома виділеними та чітко
позначеними частинами (для
демонстрації або роздачі
учням) —
див. кінець уроку.



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомлення
Take Five
Комплекс Гора/Стільчик на зміцнення
м'язів
Прийняття добра

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Підключення

На нашому останньому уроці ми зосередилися на тому, як позитивно змінювати негативні упередження нашого мозку за допомогою вправи Ріка Хенсона «Прийняття добра».

Сьогодні ми обговоримо, як відчуття безпеки, задоволеності та зв'язку пов'язані з трьома окремими частинами мозку.

Вправа Brain Break 2

TAKE FIVE

Навчання

Мозок — це найвища частина нашої центральної нервової системи, яка являє собою величезну мережу клітин, які постійно зв'язані з тілом, і регулюють всі наші тілесні процеси та функції, включно з органами чуття, які збирають інформацію ззовні.

Стовбур мозку, це найстаріша частина мозку, яка керує нашими механізмами виживання, такими як серцевий ритм, кровообіг, дихання, травлення та розмноження. Коли нашому виживанню нічого не загрожує і ці механізми працюють належним чином, ми відчуваємось у безпеці.

Лімбічна система, це друга найстаріша частина мозку, яка є ретрансляційною станцією для голоду, спраги, пам'яті, страху та емоцій. Коли лімбічна система збалансована, ми відчуваємо задоволення.

Префронтальна кора (або ПФК) є найбільш сучасним доповненням мозку ссавців. «Кортекс» означає «кора», тобто, кортекс це тонкий шар, який утворює зовнішній шар мозку.¹ Префронтальна кора складає передній план головного мозку, який відповідає за мислення, пам'ять, розум, кооперативне планування, соціальні зв'язки, відповідальність, емпатію, рефлексію та мовлення. Коли префронтальна кора функціонує добре, ми можемо спілкуватися з собою та іншими.

Функції цих частин показують, що мозок — це більше, ніж просто анатомічна структура. Скоріше він відповідає за вирішення трьох основних потреб, спільних для всіх людей: потреби в безпеці, потреби в задоволенні (або насолоді) і потреби в зв'язку (або спільноті).²

Активне залучення

Практики здоров'я та добробуту допомагають нам почати цінувати повідомлення, які наше тіло отримує від нашого мозку, і навпаки. Під час наступної вправи Brain Break просто зосередьтеся на оцінці того, як мозок і тіло координують і організовують інформацію (словесні інструкції та фізичні демонстрації) в рух і як мозок і тіло використовують попередній досвід, щоб ефективно повторювати вивчені пози.

Вправа Brain Break 3

КОМПЛЕКС ГОРА/СТІЛЬЧИК НА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

Навчання

Що приходить на думку, коли ви думаєте про протилежність безпеки? Задоволення? Зв'язку? Коли ми не відчуваємося в безпеці, ми схильні відчувати страх або незахищеність. Коли ми не відчуваємо задоволення, ми схильні відчувати, що нам чогось бракує. Коли ми не відчуваємо зв'язку, ми можемо почуватися відкинутими або самотніми. Коли гормони стресу активуються, діяльність ПФК тимчасово порушується і лімбічна система може стати надмірно активною.

Продемонструйте учням «зручну» модель мозку доктора Дена Сігеля, щоб розглянути лімбічну систему, стовбур мозку та ПФК. У цій моделі один кулак представляє обидві півкулі мозку. Кожен із учнів піднімає одну руку долонею до себе, при цьому великий палець зігнутий до долоні. Великий палець представляє лімбічну систему. 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.³

Вправа Brain Break 4

ПРИЙНЯТТЯ ДОБРА

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА АБО ПАРНА ВПРАВА

Попросіть клас вибрати спільноту (наприклад, їхнє місто, школу чи навіть класну кімнату) і дослідити (в парах або малих групах), які елементи необхідні для того, щоб відчувати безпеку, задоволення та зв'язок у цій спільноті. Які кроки можуть зробити вони та інші члени спільноти, щоб забезпечити безпеку, задоволення та зв'язок для всіх її членів?

Посилання

Наші оздоровчі вправи забезпечують тренування не лише для тіла, але й для всіх областей мозку. Одна із цілей цієї вправи полягає в тому, щоб зрозуміти обмін між нашим внутрішнім досвідом і нашим зовнішнім середовищем, а потім знайти усвідомлений підхід до цих пересічних площин. Як соціальні істоти, ми постійно відчуваємо вплив того, що відбувається навколо нас. У свою чергу, на те, що відбувається навколо нас, впливають наші власні слова та дії. На наступному уроці ми обговоримо «емоційну регуляцію», багатогранний фізично-ментально-емоційний процес, на який може впливати стрес.

Домашня робота

До наступного уроку спробуйте визначити ознаки стресу, які ви відчуваєте, перш ніж «відкинути кришку». Коли ви помітите ці сигнали, зробіть паузу та кілька усвідомлених вдихів. Подивіться, чи допоможе це відновити роботу ПФК і дозволить вам продовжити з відчуттям спокою.

1 «Кортекс» Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/cortex>.

2 Рік Хенсон, «Connect щастя, Гармонії», 2013 р.

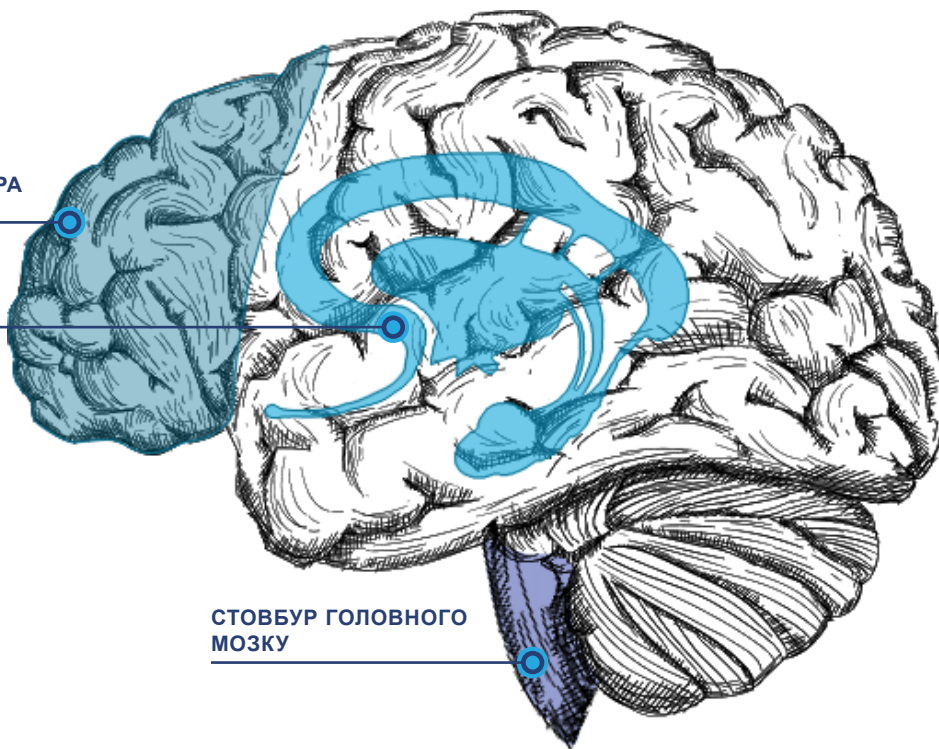
3 Даніель Дж. Сігель, «Ручна модель головного мозку», 2017 р. <https://drdansiegel.com/hand-model-of-the-brain/>.

ЗОБРАЖЕННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА

ЛІМБІЧНА
СИСТЕМА

СТОВБУР ГОЛОВНОГО
МОЗКУ



Десятий урок

Емоційне регулювання



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Коли ви відчуваєте емоційну регуляцію?

Коли ви відчуваєте емоційний розлад?

Чому емоційна регуляція важлива
для нашого здоров'я?

МЕТА

Дайте визначення емоційної регуляції
та наведіть приклади того, як емоційна
регуляція допомагає нам належним
чином реагувати
на навколишнє середовище.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Коли ми виконуємо вправи Brain Breaks, ми намагаємося спостерігати за нашим досвідом з добротою. Ми не намагаємося контролювати свій досвід або мати досвід, відмінний від того, який маємо.
- Емоційне регулювання не означає, що ви не відчуватимете емоції; це означає, що ви можете відчувати їх і все одно приймати відповідні рішення щодо того, як проявляти ці емоції з урахуванням середовища.
- Коли ми навчаємося приймати наш досвід без оцінки, нам стає легше приймати рішення, які підтримують нашу емоційну регуляцію — здатність відповідати, а не реагувати.



ЛЕКСИКА

емоційна регуляція
розлад



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Однакові вдихи й видихи
Послідовність зарядки
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

На нашому останньому уроці ми дізналися, що безпека, задоволення та зв'язок є трьома основними людськими потребами, які пов'язані зі здоровим функціонуванням нашого мозку. На цьому уроці ми обговоримо «емоційну регуляцію», багатогранний фізично-ментально-емоційний процес, на який може впливати стрес.

Вправа Brain Break 2

ОДНАКОВІ ВДИХИ Й ВИДИХИ

Навчання

Здатність усвідомлено ідентифікувати та належним чином виражати емоції називається емоційною регуляцією. Збалансована емоційна регуляція це складний хореографічний танець між почуттями, думками, фізіологічними сигналами (такими як частота серцевих скорочень і дихання) і невербальним спілкуванням (такими як мова тіла та міміка).¹

Як лімбічна система, так і префронтальна кора головного мозку беруть участь у цьому багатокомпонентному процесі, але ступінь залучення кожної з них залежить від емоційної рівноваги кожного з наших почуттів або її відсутності.

Емоційна регуляція є однією з найважливіших навичок для ведення збалансованого життя, але її також дуже важко опанувати. Це пояснюється тим, що стабільність нашого емоційного життя може стати нерегульованою через низку факторів, більшість із яких не обов'язково знаходяться під нашим контролем.²

Так само, як ми повинні навчитися визначати та регулювати симптоми стресу, ми також повинні навчитися визначати та регулювати емоції. Це означає, що коли нам сумно, ми розуміємо, що сумуємо. Коли ми думаємо, що сердимося, зробіть паузу та спробуйте зрозуміти: «Я справді сердитий? Або це може бути гнів, щоб приховати біль?» Коли ми розуміємо, що вдаємо ніби ми щасливі, навіть коли відчуваємося жакливо, слід поставити питання: «Чому я відчуваю потребу вдавати одне, коли я відчуваю інше?» Часто емоційна регуляція вимагає навчитися ставити собі запитання, а потім навчитися чесно відповідати на ці запитання.

Дослідження показали, що здорові стосунки важливі для довголіття або потенціалу для довгого життя.³ Емоційна регуляція є ключовою основою будь-яких здорових стосунків, оскільки вона також передбачає здатність сприймати, розуміти та приймати почуття та думки інших. Емпатія та співчуття в основному є функціями префронтальної кори. Коли лімбічна система переважає префронтальну кору, може бути важко співпереживати досвід іншої людини.

Вправа Brain Break 3



ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

Активне залучення

Фізична регуляція – це хороший початок процесу емоційної регуляції. Завдяки нашим практикам усвідомленого дихання та рухів ми знову і знову дізнаємося, як це, проживати свій досвід усвідомлено, без реакцій.

Вправа Brain Break 4



КЕРОВАНІЙ ВІДПОЧИНОК

➤ НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА АБО ПАРНА ВПРАВА

Коли ви відчуваєте розлад, які речі допомагають вам повернутися на правильний шлях?

Нехай учні обговорюють це питання в парах, проведуть обговорення у великій групі, запишуть відповідь в щоденник або намалюють.

Посилання

Наша здатність до емоційної регуляції не є постійною. Існують обставини та сили, які діють проти нашої здатності регулювати емоції, але існують практики, які покращують нашу здатність це

робити. Наступного разу ми розглянемо нейропластичність, тобто процес у мозку, який дозволяє нам рости та змінюватися, включаючи розвиток і зміну наших звичних реакцій на складні ситуації.

Домашня робота

Згадайте сферу свого життя, яка викликає сильні емоції. Якими практичними способами ви можете застосувати емоційну регуляцію в цій сфері свого життя?

1 Саудіно і Ванг, «Емоційна регуляція та стрес», *Journal of Adult Development*, 2011 p. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10804-010-9114-7#page-2>.

2 Бессель Ван дер Колк, «Розлад травми розвитку: На шляху до раціонального діагнозу для дітей зі складною історією травм», *Psychiatric Annals*, 2005 p. http://www.traumacenter.org/products/pdf_files/preprint_dev_trauma_disorder.pdf.

3 Вероніка Грінвуд, «Проект довголіття: Дані з десятиліття розкривають шляхи до довгого життя», *The Atlantic*, 2011 p. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2011/03/the-longevity-project-decades-of-data-reveal-paths-to-long-life/72290/>.

Одинадцятий урок

Звички та нейропластичність



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як нейропластичність сприяє
формуванню нових звичок?

МЕТА

Опишіть, як пов'язані нейропластичність
та зміни і формування звичок.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Допоможіть учням встановити зв'язок між нейропластичністю та виконанням вправ Brain Breaks, звернувши їхню увагу, що те, що раніше було незнайомим (вправа), тепер, ймовірно, стає більш знайомим.
- Таке відчуття походить від зв'язків, які виникають в мозку під час багаторазового виконання вправи. Чим частіше повторювати вправу, тим міцнішими стануть зв'язки.



ЛЕКСИКА

нейропластичність



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання з якорем
Скручування на стільчику
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

На нашому останньому уроці ми розмірковували про поєднання тіла, мозку, стресу та емоцій в рамках регуляції та розладу. На цьому уроці ми обговоримо звички та те, як вони переплітаються з неврологічним процесом, який називається нейропластичністю.¹

Вправа Brain Break 2

ДИХАННЯ З ЯКОРЕМ

Навчання

Давайте розглянемо, що таке звичка. Звичка — це дії, які ми повторюємо настільки часто, що вони стають автоматичними.

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 сформувати кожну звичку, яку маємо, багато з наших звичок неочевидні для нас. Деякі звички допомагають, деякі є нейтральними, а деякі не є корисними.

Нейропластичність — це неврологічний

процес, який дозволяє нам навчатися, рости та змінюватися. Вона також є чинником формування звичок або відмови від них. Вчені виявили, що нові звички, ідеї та думки можна постійно вивчати та змінювати протягом усього нашого життя. Сенсорний вхід спонукає нейрони спілкуватися, а якщо певні нейрони спілкуються один з одним досить часто, створюється сильний нейронний зв'язок. Робота вченого Дональда Хебба надихнула фразу для опису цього процесу: «Нейрони, які співпрацюють, з'єднуються». З іншого боку, якщо ці нейрони одного дня перестануть працювати разом, зв'язок може послабитися. Коли ви докладаєте зусиль, щоб змінити напрямок своїх звичних думок і дій, ваш мозок сприймає ці зусилля та адаптується до них.

Вправа Brain Break 3

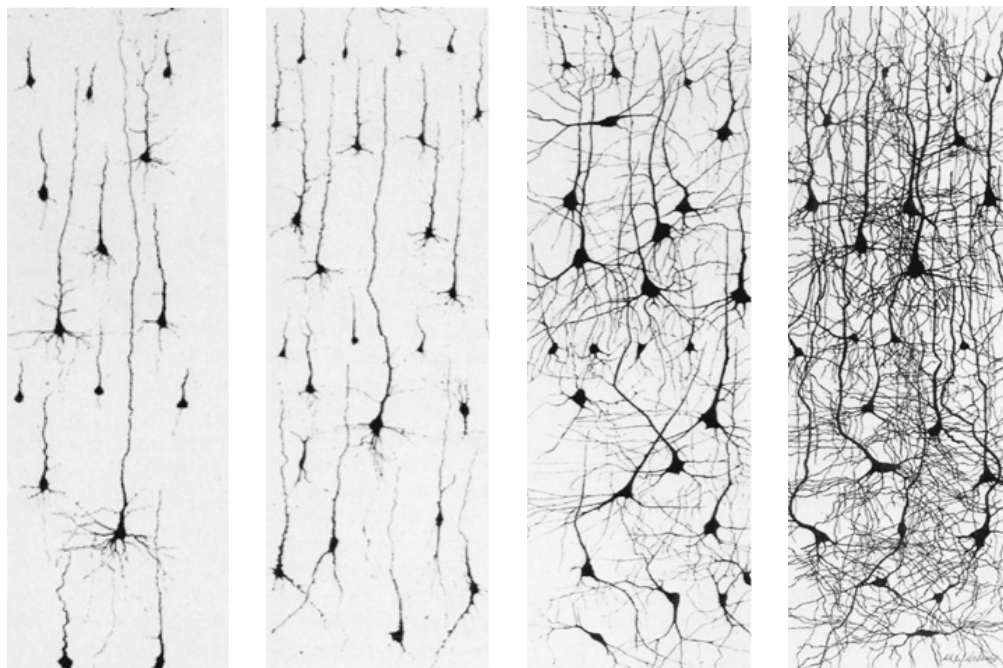
СКРУЧУВАННЯ НА СТІЛЬЧИКУ

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

Навчання

Коли ми виконуємо нові або звичні моделі рухів, поведінки та мислення, у нас виникає нейропластичність. На наступній сторінці 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?

НЕЙРОННІ ЛАНЦЮГИ В МОЗКУ



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

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 перші роки життя викликають величезні зміни в мозку, але наші нейронні мережі не припиняють рости та поширюватися, коли ми стаємо дорослими. Насправді ці мережі змінюють форму до дня вашої смерті.

Дитячий і 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.

Активне залучення

Під час нашої наступної вправи Brain Break ми збираємося навчитися ще одній техніці, яка допоможе нашому мозку зосередитися на тому, що вже є хорошим і позитивним у нашому житті. Пам'ятайте,

що кожного разу, коли ми витрачаємо час, щоб зосередитися на позитивних речах, ми використовуємо процес нейропластичності, щоб зламати свій мозок і перекрити негативне упередження мозку. З повторенням цього типу вправ з часом ви будете відчувати все більш природний позитивний підхід, тому що ми розвинемо міцніші зв'язки в мозку, які спонукають нас до цього.

Вправа Brain Break 4

СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

Посилання

Коли ми дотримуємося звичок, які підтримують здоров'я та благополуччя, у тілі, мозку та нервовій системі можуть відбутися фізіологічні зміни. Ось чому важливо включити в щоденне життя діяльність, яка підтримує позитивну фізичну, розумову та емоційну гнучкість. Наступного разу ми розглянемо стратегію, засновану на нейронауках, яка допоможе нам сформувати звички, які ми хочемо включити в своє життя.

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

2 Ерік Х. Чадлер, «Нейронаука для дітей», Університет Вашингтона, 2016 р. <https://faculty.washington.edu/chudler/cells.html>.

ДВНАДЦЯТИЙ УРОК

Архітектура здорових звичок



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Які чотири ключові складові успішного формування звички?

МЕТА

Перелічіть ключові моменти для формування нових звичок.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Для додаткової групової вправи може бути корисним скласти список усіх вправ Brain Breaks, які ви розглянули в цьому модулі, та поділитися з учнями.



ЛЕКСИКА

немає



BRAIN BREAKS

Хвилинка усвідомленості
Дихання животом–серцем
Лелека
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ХВИЛИНКА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Connect

На останньому уроці ми обговорювали, як нейропластичність дозволяє нам активно змінювати наш мозок протягом усього життя. Сьогодні, завершуючи наш розділ про здоров'я та благополуччя, ми поговоримо про те, як формуються звички та що ми можемо зробити, щоб взяти участь у процесі створення нових звичок. Ми розглянемо, які з наших вправ Brain Breaks (якщо такі є) ви могли б включити як звички в майбутньому.

Вправа Brain Break 2

ДИХАННЯ ЖИВІТ-СЕРЦЕ

Навчання

Подібно до хмарочосів, статуй та будинків, нам потрібні належні внутрішні та зовнішні опори під час формування нових звичок. Конструкція, що лежить в основі успішного формування звички, складається з мотивації, підготовки, повторення та наполегливості.

✓ Мотивація:

Щоб почати нову звичку, важливо зрозуміти свою мотивацію. Мотивація — це те, що спонукає вас рухатися, що вас хвилює та кидає вам виклик. Коли ви чітко розумієте свою мотивацію, це схоже на наведення стріли на ціль: ви знаєте, куди хочете йти,

та хочете туди потрапити. Наші мотиви можуть бути різними. Наприклад, ми могли б бути зосереджені на нашому особистому добробуті; ми могли б захотіти просувати важливу для нас справу; ми можемо захотіти підвищити свою продуктивність у школі чи позакласній діяльності. Які ще мотивації ви можете пригадати?

✓ Підготовка:

Як тільки ви чітко усвідомите свою мотивацію, ви зможете визначити засоби досягнення своєї мети. Підготовка до процесу має вирішальне значення. Готуючись, ви думаєте про початок, середину та кінець. Ви також думаєте про можливі перешкоди та про те, як ви їх подолаєте.

Наприклад, якщо у вас завтра іспит, ви можете підготуватися, присвятивши час навчанню напередодні ввечері, добре повечеряти та вчасно лягти спати, прокинутись достатньо рано, щоб трохи повторити, ситно поснідати та спокійно розпочавши день. Усі ці дії підтримають вашу готовність до іспиту.

✓ Повторення:

Щоб справді сформувати довготривалу звичку, потрібно послідовно повторювати дії, які підтримують цю звичку. Нейропластичність виникає через повторення. Коли ми отримуємо новий досвід, наші нейрони спілкуються один з одним. Це спілкування створює або зміцнює нейронні зв'язки. Подібно до катання на лижах сніговими пагорбами, якщо ми неодноразово їдемо однаковим маршрутом, після кожного проходження шлях стає все більш і більш чітким.

✓ **Наполегливість:**

Коли ситуація ускладнюється, ви можете використовувати свої фізичні, інтелектуальні та емоційні резерви. Це те, що ми називаємо «наполегливістю» — відмова здаватися, незважаючи на невдачі. Подумайте про велику мету чи прагнення, яке ви маєте для себе. З якими перешкодами ви можете зіткнутися? Що ви можете зробити з цими перешкодами? До кого можна звернутися за натхненням і підтримкою? Незважаючи на те, що наполегливість має виходити зсередини, ніколи не завадить оточити себе людьми, які будуть вас підбадьорювати.

Активне залучення

Нашою головною метою щодо здоров'я та благополуччя є усвідомлення тіла, дихання, розуму та емоцій. За допомогою нашої практики постави ми створюємо нові звички або моделі, які роблять нас фізично та розумово сильнішими, стійкішими та гнучкішими. Коли ми рухаємося, чи можете ви спостерігати фізичні звички, які ви могли помітити або не помічали раніше? Чи є якісь звички, пов'язані з поставою, які ви хотіли б змінити або закріпити?

Вправа Brain Break 3



ЛЕЛЕКА

Учні можуть використовувати вправу Подих океану.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА АБО ПАРНА ВПРАВА

Приділіть час обміркуванню звички, яку ви хотіли б закріпити в повсякденному житті, а потім скористайтесь нашою рубрикою формування звички, щоб розглянути кілька запитань: Яка ваша мотивація? Що ви будете робити, щоб підготуватися? Що вам потрібно буде повторювати? Як ви будете наполегливо діяти, незважаючи на труднощі? Пам'ятайте, що мотивація може бути індивідуальною або колективною.

Вправа Brain Break 4



СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

Посилання

Учні та вчителі щодня стикаються з величезним стресом. Те, як цей стрес проявляється в нашому житті, значною мірою залежить від того, чи здатні ми його ідентифікувати, регулювати та зменшувати. Чим більше можливостей ми маємо для того, щоб орієнтуватися в стресових ситуаціях, тим щасливішими та здоровішими ми можемо бути, і тим краще ми зможемо робити позитивний внесок у спільноти, до яких належимо. Я сподіваюся, що деякі зі стратегій, які ми розглянули, будуть корисними для вас і надалі, коли ви підтримуватимете власний добробут.

Сценарії Brain Breaks



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.*



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 рухи грудної клітки та живота.
3. Видихніть і відчуйте рухи 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.



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.



Скручування на стільчику

1. Прийміть положення Сидячої гори.
2. Вдихніть, випрямивши спину.
3. Із видихом покладіть ліву руку на праве коліно, а праву руку — на стегно (або спинку стільця).
4. Вдихніть, випрямивши спину.
5. Із видихом спрямуйте погляд назад через праве плече.
6. Затримайтеся в такому положенні, зробивши 3 м'яких вдихи.
7. Із вдихом поверніться в положення Гори сидячи.
8. Видихніть і повторіть вправу, змінивши сторону.

- У вправі Скручування на стільчику зверніть увагу на те, що відбувається з вашими колінами, коли ви повертаєтеся вбік. Намагайтеся тримати коліна рівними один одному і спрямованими прямо вперед.



Однакові вдихи й видихи

1. Зараз ми спробуємо робити однакові за тривалістю вдихи та видихи. Намагайтеся встигати за тим як я рахую, але не прискорюйте та не затримуйте дихання.
2. Глибоко вдихніть через ніс, одночасно рахуючи до одного.
3. Видихніть на рахунок 1.
4. Вдих (1, 2)
5. Видих (2, 1)
6. Вдих (1, 2, 3)
7. Видих (3, 2, 1)
8. Вдих (1, 2)
9. Видих (2, 1)
10. Вдих (1)
11. Видих (1)
12. Дихайте через ніс як звичайно.
13. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

- Вдих і видих повинні бути однаковими за довжиною. Вдихаючи, рахуйте вгору (1, 2, 3), видихаючи (3, 2, 1) донизу. Підрахунок можна збільшити до п'яти, коли учням стане комфортніше виконувати вправу.





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 животик 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, поверхнєве, 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.





Комплекс Гора/ Стільчик на зміцнення м'язів

1. Прийміть положення Гори.
2. Із вдихом підніміть руки над головою.
3. Із видихом зігніть коліна і присядьте так, ніби збираєтеся сісти на уявний стільчик.
4. Затримайтеся в цьому положенні на 3 вдихи.
5. Із вдихом поверніться в положення Гори.
6. Зі збільшенням витривалості подовжуйте витримку положення до 5 вдихів.



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.



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.



Гора сидячи

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.





Лелека

1. Почніть з положення Гори, руки при цьому мають бути на стегнах.
2. Погляд зосередьте на предметі, що знаходиться перед вами на відстані приблизно одного метра.
3. Перенесіть вагу тіла на ліву ногу.
4. На вдиху підтягніть праве коліно та утримуйте його правою рукою.
5. В такому положенні зробіть 3–5 вдихів.
6. Щоб ускладнити вправу, ви можете відвести коліно праворуч, а погляд — назад, через ліве плече. В такому положенні зробіть 3–5 вдихів.
7. Із видихом поверніться в центр.
8. Із видихом поверніться в положення Гори.
9. Повторіть з протилежного боку.

-
- Якщо учням не вдається втримати рівновагу на лівій нозі, вони можуть зігнути праве коліно таким чином, щоб пальчиками торкатися підлоги для додаткового опору. Коли вони почуватимуться впевненіше в такому положенні, можна починати піднімати праву ногу хоча б на один вдих, таким чином опановуючи рівновагу.





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 вчаться 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.



Глосарій

АДРЕНАЛІН: гормон

, що виділяється наднирковими залозами, особливо в умовах стресу, підвищення швидкості кровообігу, дихання та вуглеводного обміну і готує м'язи до навантаження

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

КОРТИЗОЛ:

стероїдний гормон, що виробляється корою надниркових залоз

ПОРУШЕННЯ РЕГУЛЯЦІЇ:

аномалія або порушення регуляції метаболічного, фізіологічного або психологічного процесу

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ:

складний процес, який включає ініціювання, гальмування або модулювання свого стану чи поведінки в даній ситуації

ЗДОРОВ'Я:

відсутність захворювань або травм організму

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)

РОЗУМ:

дозволяє людині усвідомлювати світ і свій досвід, думати та відчувати; дає здатність свідомості та мислення

УСВІДОМЛЕНІСТЬ:

якість або стан свідомості або усвідомлення чогось

М'ЯЗ УСВІДОМЛЕНOSTІ:

здатність людини спрямовувати та переспрямовувати увагу й усвідомлення

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ:

здатність головного мозку змінюватися та перебудовуватися відповідно до середовища та досвіду

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:

кора головного мозку, яка покриває передню частину лобової частки головного мозку

СТРЕС:

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

СИМПАТИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА:

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

БЛУКАЮЧИЙ НЕРВ:

один із десятої пари черепних нервів, що живить серце, легені, верхній відділ травного тракту та інші органи грудної клітки та черевної порожнини

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.