

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Ви можете використовувати дихальні вправи, щоб допомогти собі або вашій дитині впоратися з сильними емоціями. Ви також можете використовувати дихальні вправи, щоб зосередити свою увагу або розслабитися. Нижче ми поділилися деякими дихальними вправами. Якщо ви використовуєте вправи зі своїми дітьми, це корисно для вас, щоб зробити вправу з ними.

ДИХАННЯ ЖИВОТОМ ДІТИ



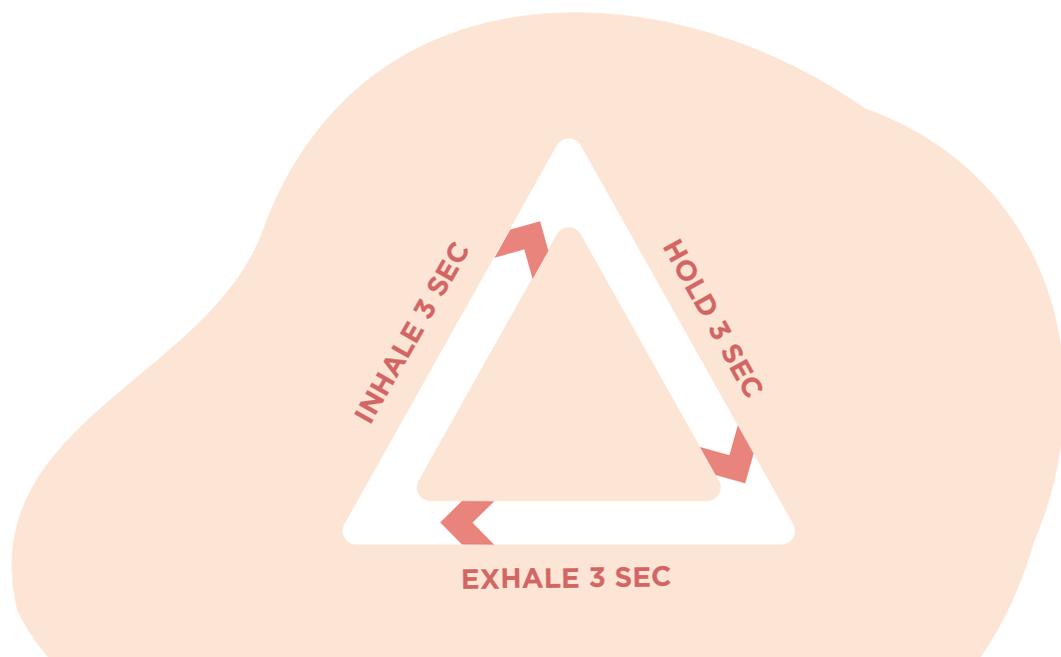
СХОДИНКИ

- 1** Попросіть дитину вибрати м'яку тваринку або іграшку, яка їй подобається
- 2** Попросіть дитину лягти на спину
- 3** Заохочуйте її розслабити своє тіло
- 4** Попросіть дитину помістити іграшку / м'яку тваринку на живіт
- 5** Поясніть, що ви допоможете їм дихати таким чином, щоб їх іграшка рухалась вгору і вниз
- 6** При підрахунку трьох, попросіть дитину зробити глибокий вдих повільно (тоді іграшка буде підніматися)
- 7** Потім попросіть їх повільно видихнути (тоді іграшка буде рухатись вниз)
- 8** Попросіть їх зробити це три рази, а потім зробіть короткий вдих
- 9** Повторіть вправу два-три рази

Вам може бути корисно лежати поруч з вашою дитиною і робити вправи з ними.

ДИХАННЯ ТРИКУТНИКОМ

ДІТИ І ДОРОСЛІ

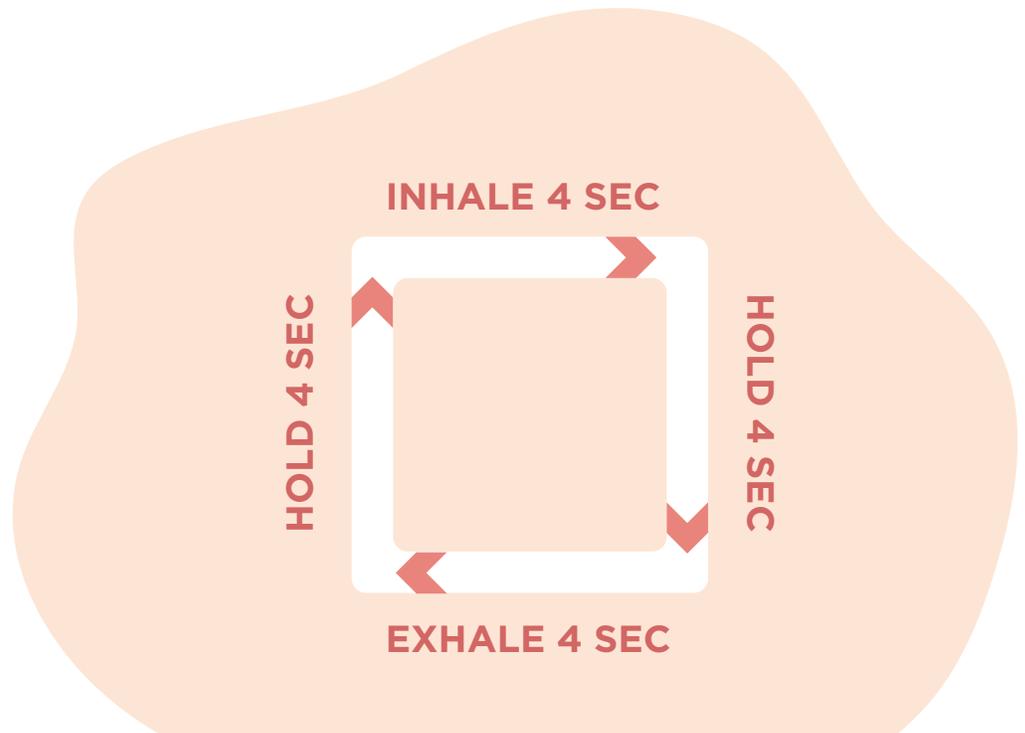


СХОДИНКИ

- 1** Сядьте вертикально з випрямленими ногами на підлозі
- 2** Очі можна закрити або опустити на 45 градусів і розслабити погляд на підлозі
- 3** Розслабте руки на колінах
- 4** Дихання повинно бути глибоким і ритмічним
- 5** Вдихати через ніс і видихати через рот
- 6** Вдих – пауза – видих
- 7** Вдих, 2, 3, 4 – Пауза, 2, 3, 4 – Видих, 2, 3, 4
- 8** Повторіть 10 разів

КОРОБКА ДИХАННЯ

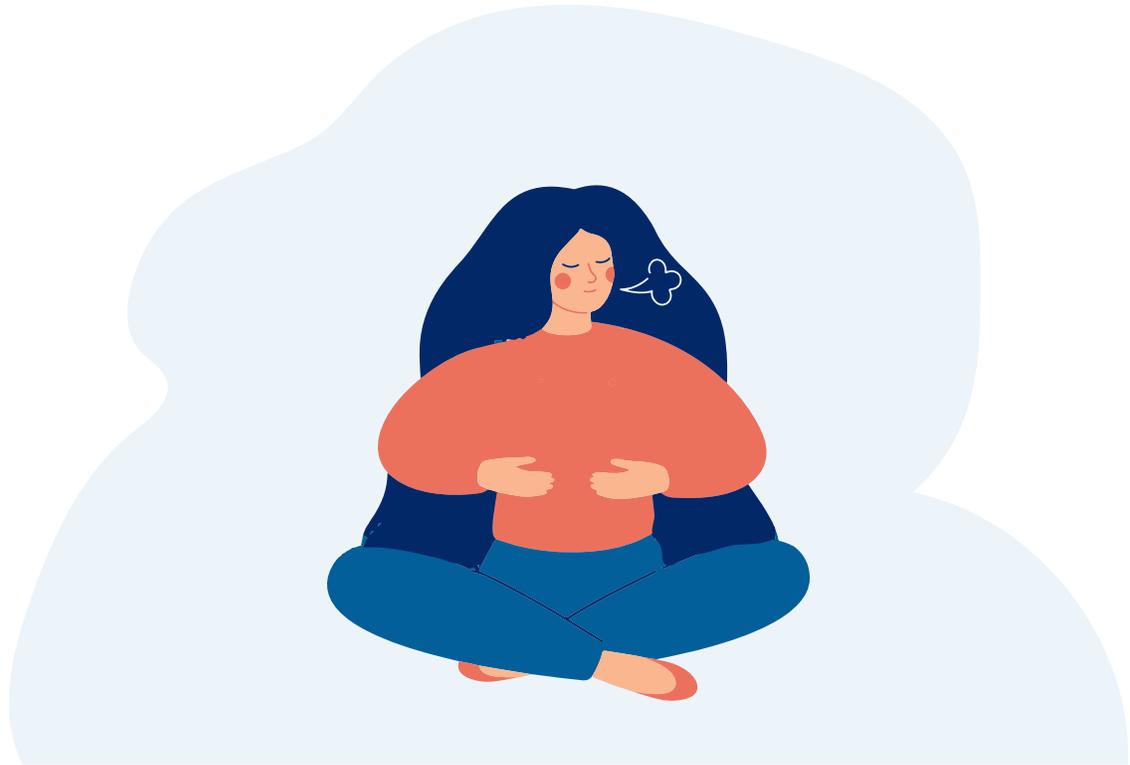
ДІТИ І ДОРОСЛІ



СХОДИНКИ

- 1** Сядьте вертикально з випрямленими ногами на підлозі
- 2** Очі можна закрити або опустити на 45 градусів і розслабити погляд на підлозі
- 3** Розслабте руки на колінах
- 4** Дихання повинно бути глибоким і ритмічним
- 5** Вдихати через ніс і видихати через рот
- 6** Вдих, 2, 3, 4 – Пауза, 2, 3, 4 – Видих, 2, 3, 4 – Пауза, 2, 3, 4
- 7** Зверніть увагу, що відчуває організм, коли повітря надходить
- 8** Зверніть увагу, що відчуває організм, коли повітря виходить

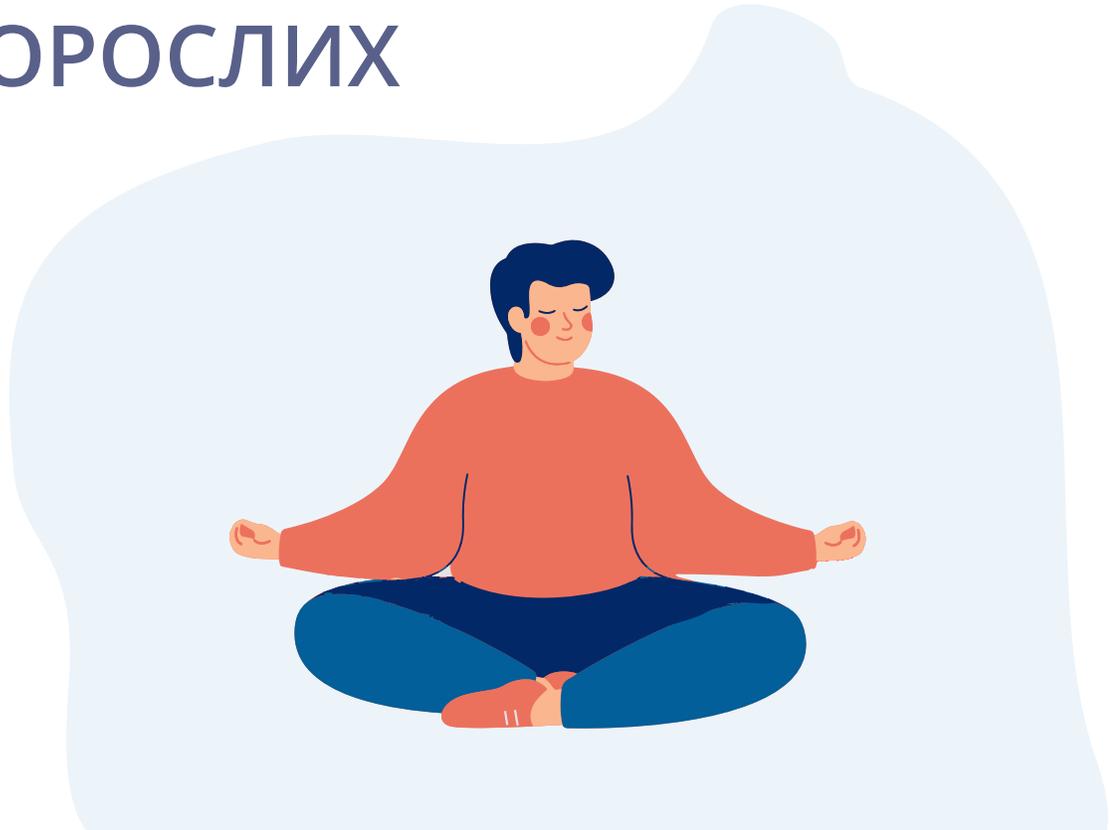
МУДРЕ ДИХАННЯ РОЗУМОМ ДЛЯ ДОРОСЛИХ



СХОДИНКИ

- 1** Вдихніть через ніс
- 2** Видихніть через рот
- 3** Коли ви вдихаєте, мовчки говоріть "Мудрий"
- 4** Коли ви видихаєте, мовчки скажіть: «Розум»
- 5** Повторіть 10 вдихів; або Ви можете робити цю вправу до тих пір, поки вам подобається.

ДИХАННЯ ЗАРАДИ МИРУ ДЛЯ ДОРОСЛИХ



СХОДИНКИ

- 1** Сидіть зручно
- 2** Розслабтеся руками на колінах
- 3** Зробіть кілька повільних вдихів через ніс і через рот
- 4** Зробіть 5 вдихів на початку
- 5** Коли ви дихаєте, мовчки кажіть "Я є"
- 6** Коли ви видихаєте, мовчки скажіть "У спокої" або "Добре"
- 7** Зробіть 10 вдихів (або протягом п'яти хвилин)

YW Калгарі

СІМЕЙНІ

РЕСУРСИ

ПРИТУЛОК ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.

Цілодобова гаряча лінія **(403) 266-0707**

Притулок від насильства надає безкоштовне житло, їжу та емоційну підтримку жінкам (з дітьми або без них), які рятуються від домашнього насильства.

Працівники можуть допомогти сім'ям з безпекою, житлом, фінансовою допомогою та допомогою для їхніх дітей.

Ця програма є конфіденційною.

Послуги надаються безкоштовно.

ДОГЛЯД ЗА ДІТЬМИ

Телефон: **(403) 232-1594**

Електронна пошта: **childcare@ywcalgary.ca**

Програма YW Childcare забезпечує ліцензований, надійний та високоякісний догляд за дітьми віком до п'яти років.

Вартість варіюється в залежності від віку дитини.

МОВНЕ НАВЧАННЯ ДЛЯ НОВАЧКІВ

Телефон: **(403) 750-5357**

Електронна пошта: **linc@ywcalgary.ca**

YW Calgary забезпечує базову підготовку англійської мови для новачків.