**Як користуватися Наборами Комфорту**

Набори Комфорту призначені для того, щоб допомогти дітям відчувати себе більш розслабленими і захищеними в стресових та дискомфортних умовах. Набори можна подарувати дітям для гри самостійно, але вони найбільш ефективні з допомогою дорослих або вихователей. Ось деякі ідеї для активностей з Наборами Комфорту, які дорослі та діти можуть робити разом:

**Активність № 1: Дихайте, щоб розслабитися!**

**Для чого використовувати цю активність**: стрес, проблеми зі сном, біль

**Що це?**

Коли Ви контролюєте дихання, Ви контролюєте реакцію організму. Спортсмени, співаки та навіть кінозірки використовують це постійно!

Є багато інструментів, які можуть допомогти Вам з цим типом дихання: відчуйте свої легені та грудну клітку коли вони рухаються; покладіть руку на пуп та дихайте повільно, ніби Ви пускаєте бульбашки; покладіть пальчикову ляльку чи маленьку м'яку іграшку на живіт та знайдіть зручне місце для відпочинку. Ви також можете використовувати цю техніку без нічого.

**Як це зробити:**

* Уявіть, що у Вас в животі є повітряна куля.
* Нехай всі ваші м'язи будуть розслабленими.
* Вдихайте повільно через ніс. Далі повільно видихайте через рот.
* Видихайте в два рази довше, ніж ви вдихали, змушуючи відчувати себе розслаблено і комфортно. Експериментуйте, щоб побачити скільки часу Ви витрачаєте, щоб випустити повітря.
* Ви можете уповільнити видих, видихаючи через соломинку або імітуючи звук (с) під час видиху. Відчуйте як Ваш живіт стає великим наче повітряна куля, що вибухає коли Ви видихаєте.
* За потреби, Ви можете покласти руку або улюблену іграшку на живіт і відчути, як вона рухається вгору та вниз.
* Коли Ви повільно випускаєте повітря і Ваш живіт стає плоским, уявіть, що Ви видихаєте проблеми та стрес.

**Коли це використовувати:**

* Якомога частіше, не менше 2-3 разів на день.
* Робіть це до початку дискомфорту чи неприємних моментів, під час дискомфорту чи неприємних моментів та після того, як все закінчиться.
* Робіть це в будь-який час – коли Ви допомагаєте своїй родині, відпочиваєте з друзями, лягаєте спати, тощо .
* Робіть це в будь-який час, коли Ви відчуваєте сум, стрес або занепокоєння.