

Gemeinschaft trotz Sprachbarriere & Stabilisierung: Einleitung

Die Therapie des Traumas fängt nicht mit einem Gespräch über das Trauma an. Sie fängt mit Versuchen an, traumatisierte Personen zu stabilisieren. Das ist auch logisch: Bevor man sich mit schweren Gefühlen und Gedanken auseinandersetzt, muss man zuerst viel Kraft tanken, Energie sammeln, Stress abbauen und zu eigenen Ressourcen wiederfinden, um Arbeit an den traumatischen Erlebnissen zu verkraften.

Das Erste, was ukrainische Geflüchtete jetzt brauchen, ist keine direkte Traumatherapie, sondern **Stabilisierung**.

Aber an diesem Punkt begegnete mir eine große Herausforderung. Viele Ukrainer interessieren sich für ihre Stabilisierung nicht oder können auch nicht, danach zu suchen.

Was könnten die Gründe dafür sein?

- 1. Die Kultur der bewussten Stressabbau und Emotionsregulation ist für viele Ukrainer fremd. Viele denken auch, dass Atem- oder Achtsamkeitsübungen nur psychisch kranke Menschen brauchen.
- 2. Man erlebt den Stress in der Ukraine nicht. Man lebt in einem Dauerstress, so dass man mit der Zeit ihn nicht mehr wahrnimmt. Nimmt man den Stress nicht wahr, sieht man keinen Bedarf, ihn abzubauen.
- 3. Die Lektion, die viele Ukrainer gelernt haben, lautet: „Das Leben ist hart. Du musst stark sein.“ Starke Menschen bauen Stress nicht ab. Starke Menschen halten ihn aus und überwinden Schwierigkeiten.
- 4. Man arbeitet in der Ukraine viel. Wenn du spät am Abend nach Hause kommst, bist du so müde, dass etwas in einen Dankbarkeitstagebuch zu schreiben oder Yoga vor dem Einschlafen zu machen, das Letzte ist, was du tun möchtest.
- 5. Der emotionale Zustand von einigen Geflüchteten ist so, dass sie keine Lust/ Kraft empfinden, etwas für eigenes Wohlbefinden zu tun.
- 6. Dazu kommen noch Schuldgefühle. „Es darf mir nicht gut gehen, wenn es meinen Heimatmenschen in der Ukraine schlecht geht.“

Herausforderungen

Daraus entsteht eine Frage: Wie können wir solchen ukrainischen Geflüchteten helfen, sich selbst zu helfen, emotional stabiler zu werden, ohne dass sie merken, dass sie sich helfen? 😊

Eine Idee dazu: Gemeinschaftsräume mit **unterschwellig** Elementen von der **Stressregulation** zu schaffen, wo diejenige Ukrainer, die nicht gewohnt sind, sich um eigenen emotionalen Zustand zu kümmern, selbst die positive Wirkung von einigen Entspannungstechniken erleben könnten.

Ein paar Vorschläge dazu:

❖ „Ukrainische Lieder singen“

❖ **Spiel „23 komische Aufgaben in der Natur“**

❖ **Solidaritätschor**
❖ Deutsche und Ukrainer singen zusammen unter dem Motto: „Wie wollen Frieden in der Ukraine!“

❖ **Angebot für ukrainische Kinder: „Wie wir im Sturm zur Ruhe finden“** oder so
❖ Eltern helfen Kinder zu lernen, mit Ängsten und Panik umzugehen. Dabei lernen Erwachsene auch selbst, wie man sich in der akuten Stressphase beruhigen könnten und wieder zur Mitte finden.

❖ **Sportpatenschaft für einen Monat**
❖ Man organisiert so was wie Sponsorenlauf
❖ Man darf eine Sportart für sich aussuchen: Sponsorenlauf, Sponsorenyoga, Sponsoren nordic walking.
❖ Am Anfang – Aufwärmung und Atemübungen (5-10 Min)
❖ Teilnehmer müssen Sport zwei Mal pro Woche machen
❖ Das gewonnene Geld könnte für die Ukraine gespendet werden.

❖ **Gemeinschaftsspiele** (z.B. Volleyball)
❖ Am Anfang Aufwärmung und Atemübungen (5-10 Min)
❖ Im Anschluss Kaffee trinken

Spiel „23 komische Aufgaben in der Natur“¹

1.	Ziel des Spieles	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Kühn sein, sich auf das Spiel einlassen und beobachten, was verschiedene Aufgaben bei dir auslösen werden. ❖ Am Ende von jeder Aufgabe musst du auf Skala von 0 bis 10 entscheiden, wie jede einzelne Aufgabe dir gefallen hat. 	
2.	Was brauchst du dabei?	Ausgedruckte Blätter mit Aufgaben	Jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin bekommt 17 Blätter, die 23 Aufgaben enthalten. Man darf gerne Aufgaben auf der Rückseite des schon gebrauchten (bedruckten) Papiers ausdrucken.
		Thesafilm und Schere	
		Schere	Mehrere
		Stifte	Mehrere
		Bunte Stifte	Mehrere
		Marker	Mehrere
		Wasser und feuchte Tücher	
3.	Was ist mit der Sprachbarriere?	Alle (ukrainisch- und deutschsprachige Menschen) bekommen gleiche Aufgaben. Deswegen wird jeder verstehen, was sein Nachbar tut, ohne, dass die Gruppe eine gemeinsame Sprache kennen muss.	
4.	Wie spielt man das Spiel?	<p>Erste Variante: Sucht euch bitte einen schönen Platz/ eine schöne Wiese, wo ihr eure Jacken oder Taschen ablegen könntet. Ihr könntet die Aufgaben nebeneinander machen, sodass ihr einander sehen und erleben könntet. So könnten alle Teilnehmer trotz der Sprachbarriere Zeit miteinander verbringen, Emotionen miteinander teilen und einander besser kennenlernen.</p> <p>Zweite Variante: Möchtet ihr mehr Zeit für sich haben und allein in der Natur sein? Das geht bei diesem Spiel auch. Jeder darf Aufgaben für sich selbst machen, ohne mit jemanden kommunizieren zu müssen. Es gibt mehr Einzel- als Teamaufgaben.</p> <p>*Bei Bedarf könntet ihr versuchen, die Aufgaben, wo man Hilfe von außen braucht, allein zu bewältigen. **Bei Bedarf könnt ihr auf eine Gruppenaufgabe verzichten, obwohl es schade wäre.</p>	
5.	In welcher Reihenfolge sollte man die Aufgaben machen?	Die Reihenfolge ist nicht wichtig. Jeder darf für sich selbst entscheiden, wo er anfangen möchte.	
Розважайтеся! Viel Spaß!			

¹ Das Konzept von den „23 komischen Aufgaben in der Natur“ ist entstanden in der Anlehnung auf die Idee des Buches von Keri Smith „Mach dieses Buch fertig“. Die in diesem Skript angebotene Aufgaben sind selbständig entwickelt oder neu interpretiert und erweitert von Karina Tiutiunnyk.

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Bitte eine Person, dass sie dieses Blatt für dich festhält (wie ein Tablett). Steche mit einem Stift möglichst viele Löcher in das Blatt, bevor es zerreisst. Benutze dafür all deine Kraft und Energie.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Grabe ein kleines Loch in die Erde und fülle es mit ein bisschen Wasser. Mache deine Hände schmutzig und mache einen Abdruck von deiner Hand auf das Blatt.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

*Reibe dieses Blatt an mindestens 5 unterschiedlichen Gegenständen,
so dass Spuren auf dem Blatt entstehen.*

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Für diese Aufgabe brauchst du einen Partner/eine Partnerin. Stellt euch gegenüber und haltet das Blatt mit beiden Händen jeder an einer Seite. Zieht das Blatt so lange zu euch hin, bis es zerreißt. Kleine Risse neben dem Daumen oder Zeigefinger zählen nicht. Es muss in der Mitte zerreißen werden.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Suche dir ein Wort aus. Schreibe das Wort so oft, bis das ganze Blatt mit den Wörtern beschrieben ist.

**Benutze dabei verschiedene Farben, Schriftarten und Schriftgrößen, wenn du magst.*

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Teamaufgabe

Jeder schneidet sein Blatt in Streifen. Gemeinsam bildet ihr daraus einen langen Streifen. Messt bitte, wie lange eure Linie aus Streifen ist.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Bringe dieses Blatt in Kontakt mit mindestens drei unterschiedlichen Flüssigkeiten.

Ziehe das beispielsweise durch Wasser. Tunkte das Blatt in Schmutz.

Verschmiere das Blatt mit Schokolade oder reibe es an Gras.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Tobe dich auf diesem Blatt mit Stiften aus wie im Kindergarten.

Bist du fertig, verschmiere deine Kritzelei mit Erde.

Mache danach das Blatt mit Feuchttüchern wieder sauber.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Finde fünf unterschiedliche Blätter. Sie können nicht nur auf dem Boden liegen, sondern auch auf einem Baum oder einem Busch wachsen.

Spüre die Struktur von jedem Blatt.

Zeichne die Umrisse von 1-2 Blätter, die dir am meisten gefallen haben.

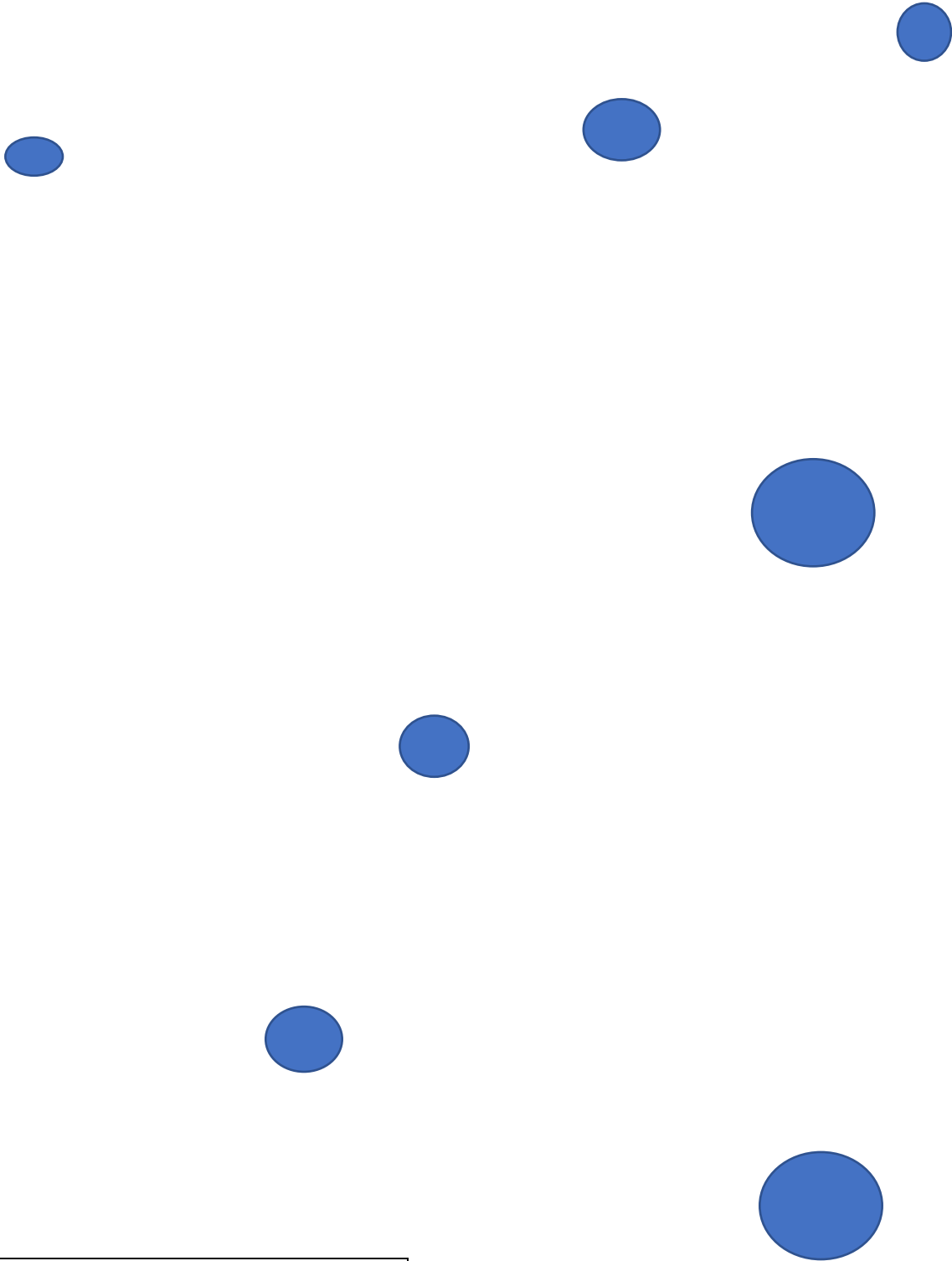
Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

*Ziehe eine Socke aus und nimm einen Stift zwischen deine Zehen.
Zeichne damit Linien zwischen den einzelnen Punkten.*



Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

*Zerknülle dieses Blatt zu einem Ball und streiche es wieder glatt.
Wiederhole diese Handlung so lange, bis sich ein erstes kleines
Loch oder ein erster kleiner Riss zeigt.*

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Nimm dieses Blatt zwischen deine Zähne. Schüttele das Blatt hin und her, wie ein Hund, der eine Zeitung nicht hergeben will oder ärgert sich über sie.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Gestalte auf diesem Blatt ein Bild mit Gegenständen, die du auf dem Boden findest. Befestige alles mit Tesafilm.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Was assoziiertst du mit dem Stichwort „innere Freiheit“? Schreibe oder male es auf das Blatt.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

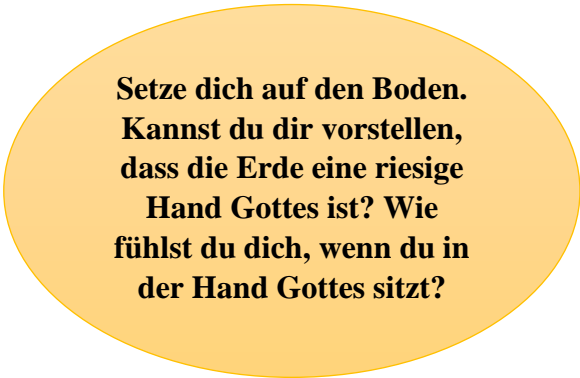
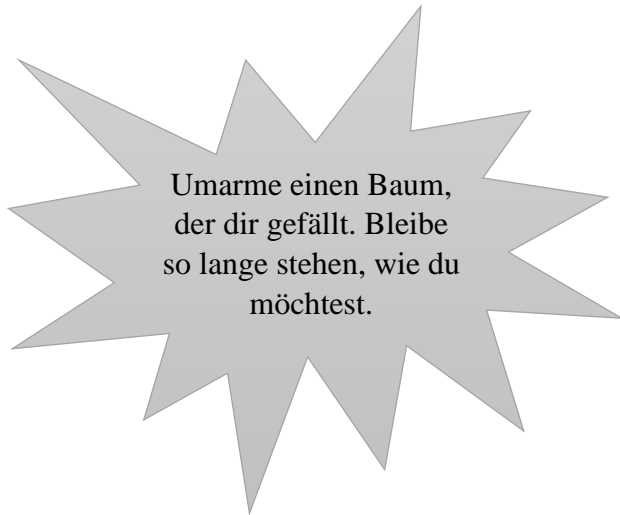
#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

*Stelle dich auf dieses Blatt. Springe und stampfe auf dem Blatt.
Versuche es mit den Füßen zu zerreißen.*

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?

0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

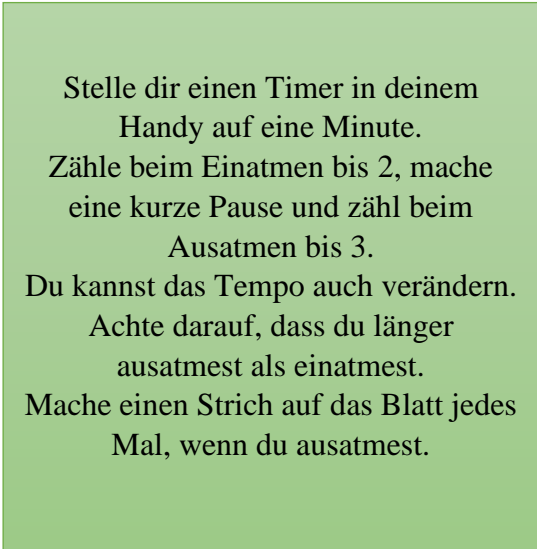
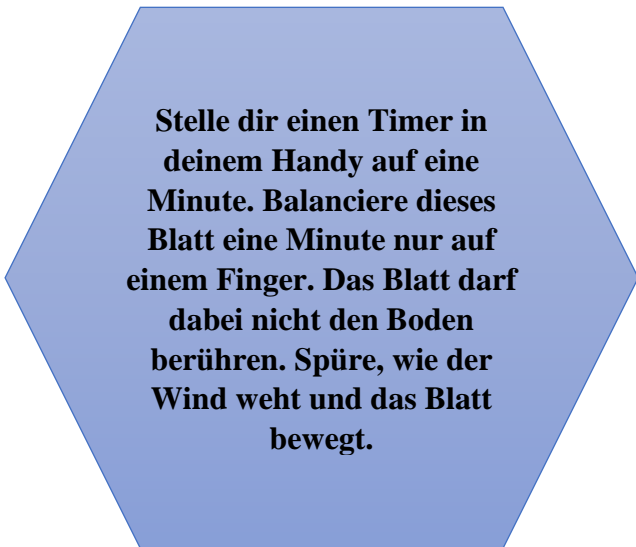


Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

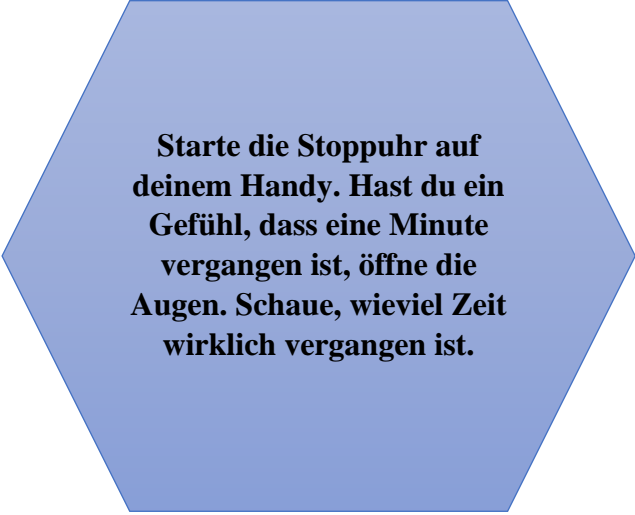


Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

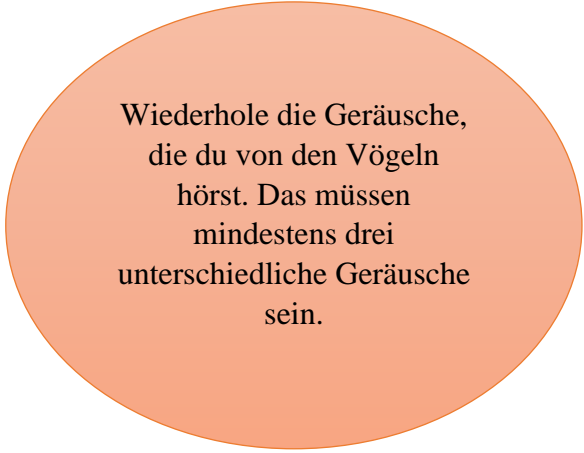
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Starte die Stoppuhr auf deinem Handy. Hast du ein Gefühl, dass eine Minute vergangen ist, öffne die Augen. Schau, wieviel Zeit wirklich vergangen ist.



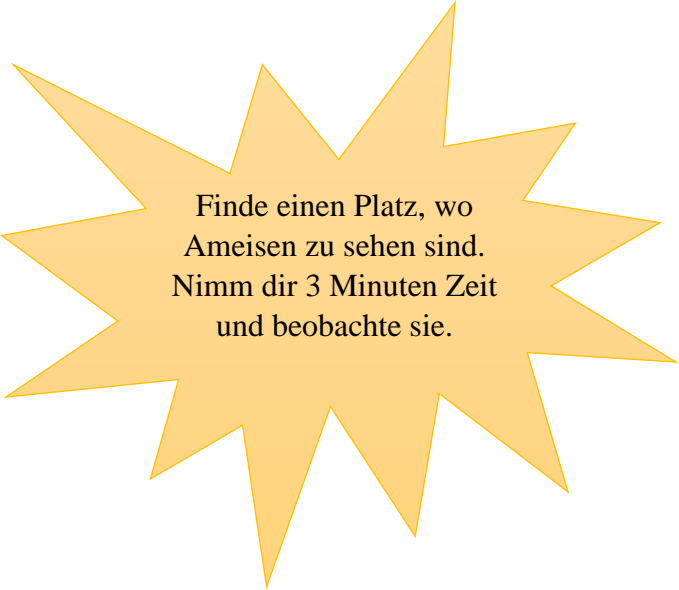
Wiederhole die Geräusche, die du von den Vögeln hörst. Das müssen mindestens drei unterschiedliche Geräusche sein.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

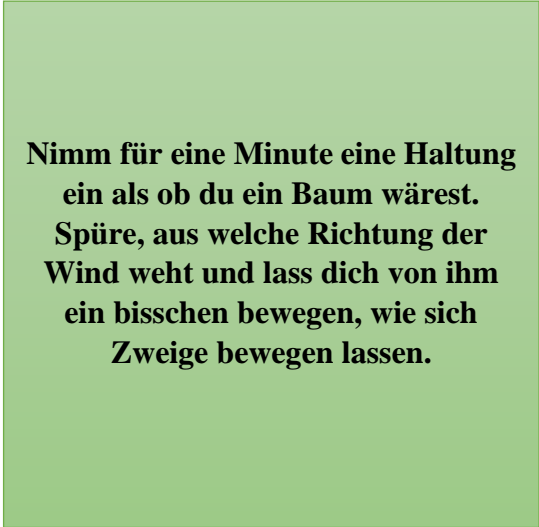
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Finde einen Platz, wo Ameisen zu sehen sind. Nimm dir 3 Minuten Zeit und beobachte sie.



Nimm für eine Minute eine Haltung ein als ob du ein Baum wärest. Spüre, aus welche Richtung der Wind weht und lass dich von ihm ein bisschen bewegen, wie sich Zweige bewegen lassen.

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie hat dir diese Aufgabe gefallen?
0 – sehr schlecht • 10 – sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Гра „23 дивних завдання на природі“²

Правила

1.	Ціль гри	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Бути відважним та спробувати виконати усі завдання. ❖ Після кожного завдання тобі треба буде оцінити (від 0 до 10), наскільки тобі сподобалося його виконувати. 	
2.	Що треба з собою мати?	Роздруковані завдання	У кожного учасника чи учасниці має бути 17 аркушів паперу з 24 завданнями. Можна друкувати завдання на обратах.
		Скоч	На групу
		Ножиці	кілька
		Ручки	Одна на кожного учасника
		Кольорові олівці	багато
		Маркери	багато
		Вода	Для кожного
Вологі серветки	На групу		
3.	Як ми гратимемо, коли ми один одного не розуміємо?	Усі (і німці, і українці) мають однакові завдання. Таким чином ви будете розуміти, що кожен із вас робить, не говорячи між собою одною спільною мовою.	
4.	Як грати?	<p>Перший варіант: Ви можете розміститися на одній галявині недалеко один від одного. Так ви будете один одного бачити, хто що робить. Так ви зможете обмінюватися емоціями, провести час разом та краще один з одним познайомитися.</p> <p>Другий варіант: Якщо тобі хочеться більше побути наодинці та з природою, ти можеш це зробити. У цій грі майже усі завдання розроблені для самостійного виконання, так що тобі не потрібно щось робити з іншими, якщо ти цього не хочеш.</p> <p>*За бажанням, ти можеш спробувати виконати завдання, які розраховані на роботу у групі із двох осіб, самостійно. ** За бажанням, ти можеш не виконувати те завдання, яке розраховане на участь усієї команди. Хоча це було б дуже шкода.</p>	
5.	У якій послідовності виконувати завдання?	Послідовність не важлива. Ти сам\ сама визначаєш, яке завдання буде першим, а яке останнім.	
Розважайтеся! Viel Spaß!			

² На розроблення концепції „23 дивних завдань на природі “ мене надихнула книга Кері Сміт "Mach dieses Buch fertig". Завдання, запропоновані у цій грі, придумані і розроблені самостійно або переосмислені наново та розширені Каріною Тютюнник.

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

*Попроси когось, щоб він тримав перед тобою цей аркуш паперу,
ніби він офіціант і тримає підніс. Візьми олівець і ручку.
Пророби у цьому аркуші стільки дірок, скільки зможеш, допоки
аркуш паперу не розірветься.*

Наскільки тобі сподобалося виконувати
це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Вирий у землі ямку та наповни її трохи водою. Забрудни свою руку у цій кашці і залиш на цьому аркуші паперу брудний відбиток твоєї руки.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Потри цим листком бумаги о п'ять різних речей так, щоб залишилися сліди. Наприклад, о кору дерева, траву тощо.

Наскільки тобі сподобалося виконувати
це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Для цього завдання тобі потрібний помічник/ помічниця.
Станьте один напроти одного і тримайтеся за аркуш паперу
так, щоб кожен тягнув його трохи на себе. Тягніть цей аркуш
паперу кожен до себе так довго, поки ви його не розірвете.
Розірваний шматочок біля пальців не рахується. Листок має
розірватись ближче до середини тощо.*

Наскільки тобі сподобалося виконувати
це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вибери собі одне слово. Наприклад «Райдуга». Напиши його на цьому аркуші паперу стільки разів, скільки зможеш, допоки аркуш не стане повністю списаним.

** Якщо хочеш, можеш використовувати різноманітні кольори, писати одне і те саме слово різними шрифтами і різними за величиною буквами.*

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Командне завдання:

Кожен розрізає свій (цей) аркуш паперу на смужки. Разом ви маєте зробити з цих смужок одну довгу лінію (смугу) на землі. Поміряйте, наскільки вона довга.

Наскільки тобі сподобалося виконувати
це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Нехай цей аркуш паперу поконтактує з трьома різними речовинами. Наприклад: Умочи його кудись у річку чи в болітце. Обслни його. Замаж цей аркуш паперу у шоколад тощо.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Накарлякай і намазюкай на цьому аркуші паперу різними олівцями та ручками так, як це роблять у дитячому садочку. Ну стримуй себе 😊 А потім візьми вологі серветки і зроби цей аркуш паперу знову чистим.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Знайди 5 різних листочків. Вони можуть лежати на підлозі,
рости на деревах або кущах.*

Відчуй, які ці листочки на дотик.

*Обмалюй на цьому аркуші паперу два листочки, які тобі
найбільше сподобалися за дотиком.*

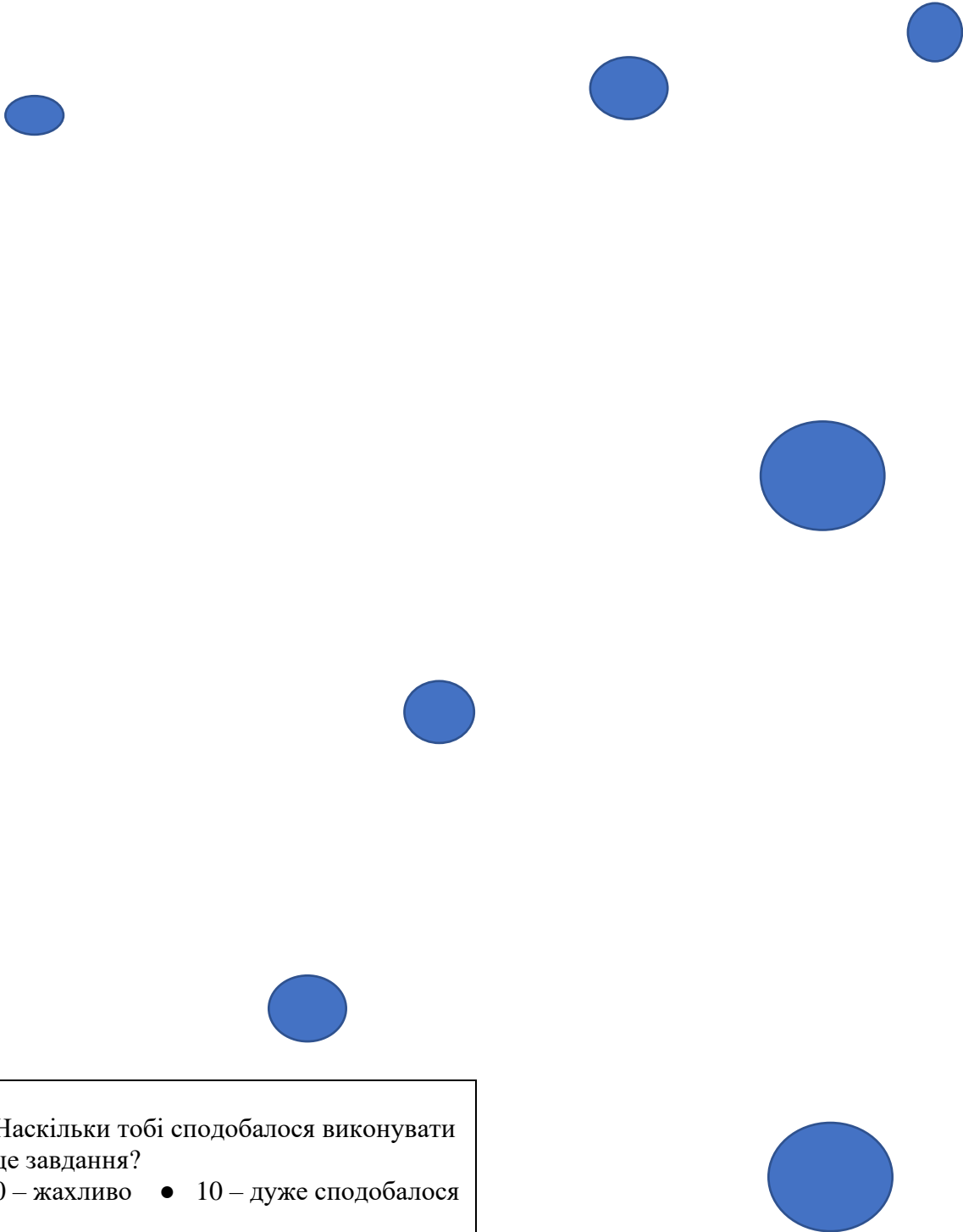
Наскільки тобі сподобалося виконувати
це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зніми одну шкарпетку. Засунь між пальцями на носі олівець чи ручку.

Твоє завдання: поєднай точки на цьому аркуші паперу, тримаючи ручку між пальцями ніг.



Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зімни цей аркуш паперу так, ніби збираєшся його викинути у відро для сміття. Потім – вирівняй аркуш паперу.

Роби так (зім'яти аркуш – вирівняти його – і знову зім'яти аркуш – вирівняти...) настільки довго, допоки на цьому аркуші з'являться перші розриви або дірка.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Візьми цей аркуш паперу в зуби. Поводься із ним так, як собака поводитьсь із газетою, коли не хоче її віддавати або злитись на неї.

Наскільки тобі сподобалося виконувати
це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Зобрази на цьому аркуші паперу картину з різних речей, які ти знайдеш на землі (листя, палички, шишки...). Закріпи твій витвір мистецтва скотчем.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Яка асоціація виникає у тебе в голові, коли ти думаєш про внутрішню свободу?

Напиши або намалюй це на цьому аркуші паперу.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо ● 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

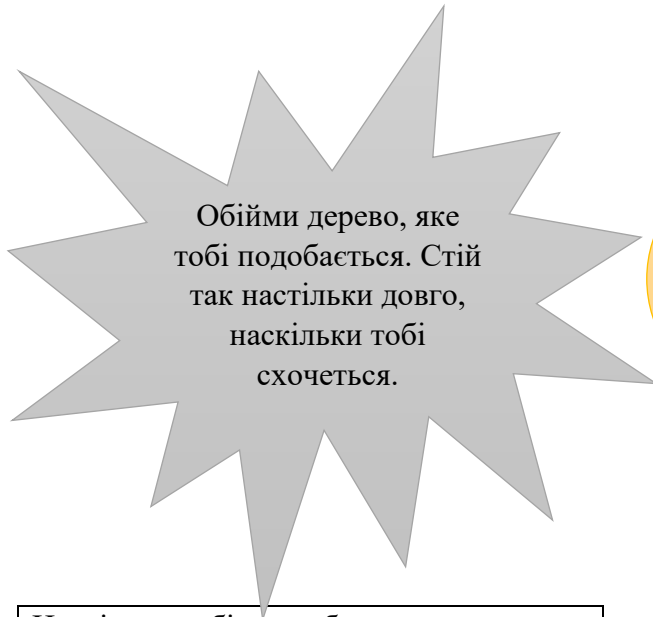
#Gemeinschaft trotz Sprachbarriere #Stabilisierung #Ukrainehilfe

Стань на цей аркуш паперу. Стрибай і тупай на ньому стільки, скільки тобі схочеться. Спробуй розірвати цей аркуш паперу ногами.

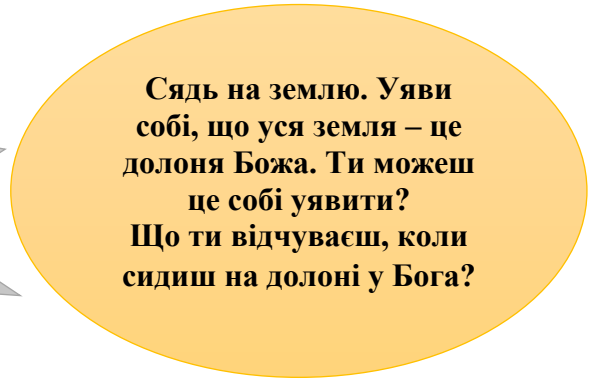
Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

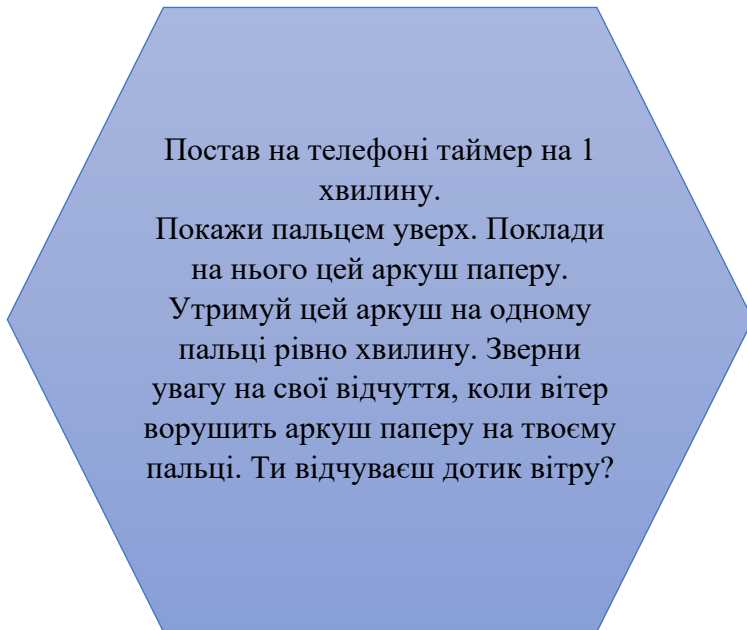
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



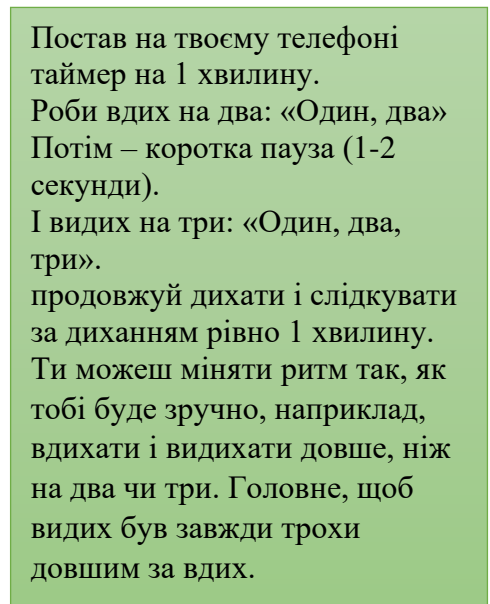
Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?
0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?
0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?
0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?
0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Знайди на своєму мобільному секундомір. Натисни: Старт. Чекай, поки 1 хвилина пройде. Якщо ти відчуваєш, що хвилина пройшла, відкрий очі і подивись на секундомір, наскільки правильно ти оцінив/ оцінила час.

Повторюй звуки птахів, які ти чуєш, так, щоб вони вважали тебе своїм/ своєю. Ти маєш перекрити цвірінькання як мінімум трьох птахів.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Знайди місце, де бігають мурашки. Спостерігай за ними 3 хвилини.

Уяви собі рівно на 1 хвилину, що ти дерево. Стань так, як би ти стояв, якби, насправді, був деревом. Відчуй, звідки і куди дує вітер, як він змінює свій напрямок. Піддайся йому і дай вітру себе трохи похитати, як дають себе хитати гілки дерев.

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Наскільки тобі сподобалося виконувати це завдання?

0 – жахливо • 10 – дуже сподобалося

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10