

5 СПОСОБІВ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПОДОЛАТИ СТРЕС І ТРИВОЖНІСТЬ

Прості рішення для
втомлених батьків





Рухливі ігри для подолання стресу

Повернути відчуття заземлення та відчуття кордонів тіла, а також заспокоїтися допоможе гра «Веселі тваринки». Запропонуйте дитині постукати себе по грудях як мавпеня, пострибати як зайчик, струсити краплі води як песик

В таку гру зручно грати під пісню «Я і Ти», яку співачка Світлана Тарабарова та психологиня Світлана Ройз створили для ЮНІСЕФ.

Обійми для відчуття захищеності

Діти спираються на тілесність, тому обійми — якщо вони комфортні для дитини — дають відчуття захищеності.

Простий спосіб встановити контакт — гра «Іншопланетянин».

Уявіть себе іншопланетянами, які не знають, як вітаються на Землі. Тому вони зустрічаються і вітаються локітками, колінками, плечиками, мізинчиками й тільки наприкінці — за руку.

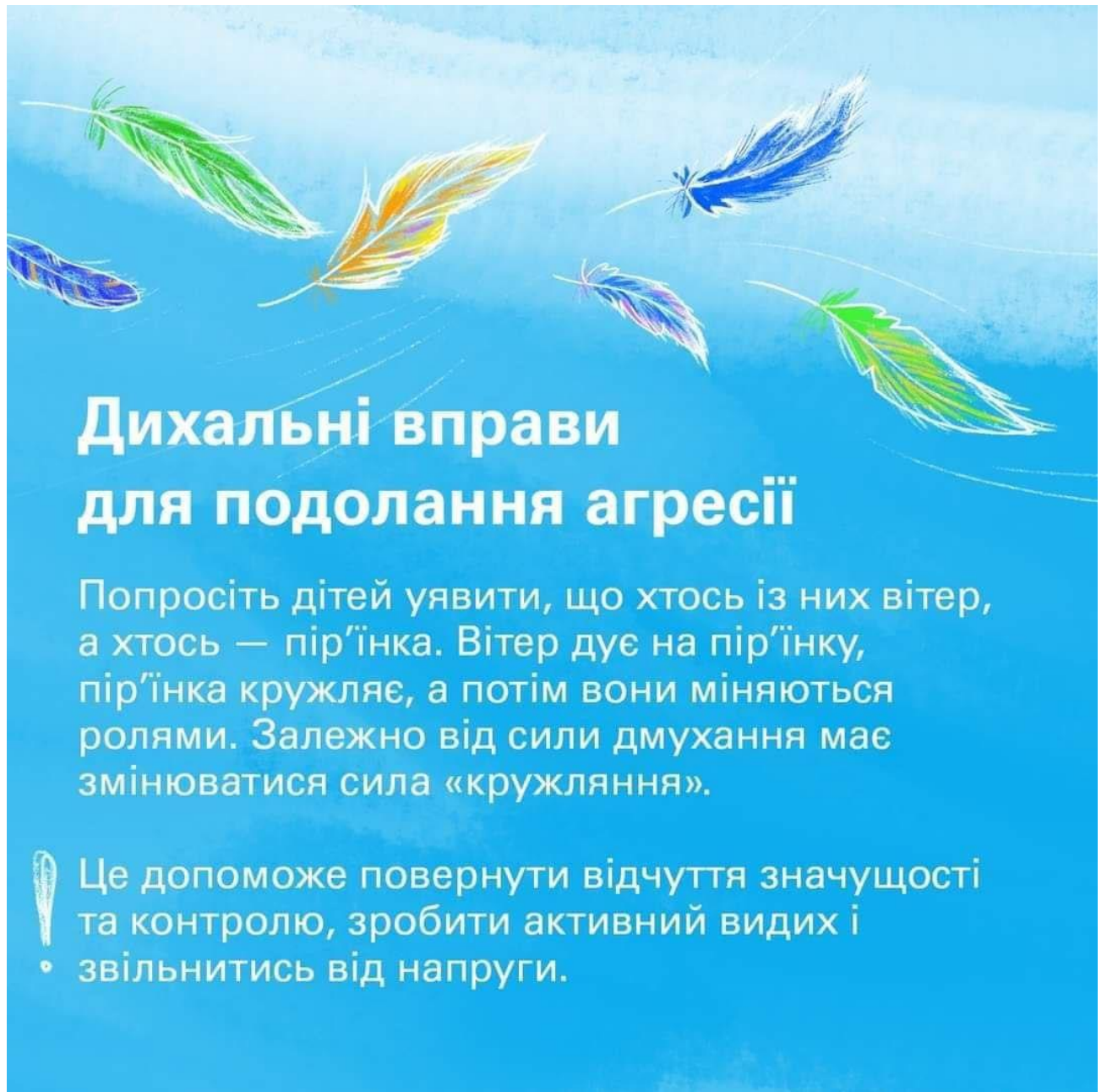


Уява для контролю емоцій та розслаблення

Попросіть дитину уявити, що у неї на руці кошеня чи пташеня. Запропонуйте другою рукою погладити цю уявну тваринку, дуже маленьку й тендітну, — тому доторки мають бути ніжними.

Коли побачите, що рухи дитини стали більш розслабленими, можна запропонувати погладити себе по голові та плечикам так, як вона гладила тваринку.





Дихальні вправи для подолання агресії

Попросіть дітей уявити, що хтось із них вітер, а хтось — пір'їнка. Вітер дує на пір'їнку, пір'їнка кружляє, а потім вони міняються ролями. Залежно від сили дмухання має змінюватися сила «кружляння».



- Це допоможе повернути відчуття значущості та контролю, зробити активний видих і
- звільнитись від напруги.

Прості рішення з підручних матеріалів

Використовуйте те, що точно є вдома чи навіть в укритті. За допомогою шкарпетки-папета ви можете запитати у дітей, що вони відчують, загадувати загадки, рахувати, вчити пісні та танцювати тощо

