

Чим відволікти та заспокоїти дитину під час воєнних дій.

За можливістю:

- ✓ Намагайтеся задовольнити основні потреби (їжа, воду, одяг, підгузки, туалет).
- ✓ Спробуйте встановити порядок дня. Щоденний розпорядок забезпечує стабільність та впевненість у тому, що хоча б щось постійне і під контролем.
- ✓ Уникайте показувати дітям графічні або звукові подробиці: у реальному житті, по телевізору, по радіо або по телефону.
- ✓ Намагайтеся не налаштовувати дитину на певні почуття. Деякі можуть бути дуже стриманими і тихими під час нападів, інші можуть гніватися.
- ✓ Визнавайте та приймайте їх почуття.



Вправи при панічній атаці:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю
- потерти кінчик носу
- надавити не сильно на очні яблука з двох боків
- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота
- змашувати губи, полоскати рот водою
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо
- розтерти тіло.
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки.
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

Дихальні вправи:

- Запах квітів: Скажіть дитині, щоб вона собі уявила, що вона нюхає квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.
- Маленький зайчик: Як зайчик у саду, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.
- М'яч для зниження стресу: Зробіть свій власний м'яч для зниження стресу, наповнивши тканину, пластикові пакети або повітряні кулі сухим просом або рисом). Стисніть м'яч, коли відчуєте стрес, щоб зняти м'язову напругу.



Вправи на позитивну уяву:

- Намагайтеся разом уявити безпечний простір, який би він не був. Нехай ваша дитина скаже, що вона бачить і відчуває у цьому місці.
- Нагадайте дитині про позитивний минулий досвід, сім'ю та друзів.

Рухливі ігри:

- ❖ «Море хвилюється». Діти рухаються у вільному стилі впродовж декілька хвилин під слова: «Море хвилюється – раз, море хвилюється два, море – хвилюється три». Діти повинні миттєво застигнути в тій позі, в якій вони були під час слів «Морська фігура на місці замри» і простояти в ній як умога довше.
- ❖ «Черепахи». Дітям необхідно повзати рачки по певному маршруту з подушками на спинах, імітуючи панцер черепахи, не загубивши його.
- ❖ «Бутерброд». Дитина ложиться тулуб на велику подушку (так щоб голова не була подушці), зверху на тулуб кладемо це одну подушку. Не сильно тиснимо на верхню подушку, злегка її розкачуємо. Потім продовжуємо не сильно притримуючи верхню подушку, просимо дитину вилізти із бутерброду.
- ❖ «Острів». Ковдра – це море, а подушки острови. Або річка і камінці, болото і кочки. Необхідно переправлятися з одного берега на інший.
- ❖ «Рулет». Замотуємо дитину в ковдру, як начинку для рулету. Потім просимо дитину самостійно вибратися із рулету.
- ❖ «Жмурки». Граємо в межах однієї кімнати. Одна дитина зі зав'язаними очима шукає інших учасників гри за їх плесканням в долоні. Спіймавши когось, він повинен вгадати хто це.

Бережіть себе та своїх близьких!

КУ «Херсонський інклюзивно-ресурсний центр № 2» ХМР