Вправи для зняття напруги

Відволікальні вправи для зняття напруги у дитини під час гучних звуків, що лякають

- Слухати аудіоказку в навушниках
- Смоктати льодяник або сухофрукт або жувати жувальну цукерку/гумку
- На кожну гучний звук промовляти дражнилки на російську армію



Дихальні вправи для зняття напруги у дитини під час гучних звуків, що лякають

- Подихати з гучним видихом (можна видихати відкритим ротом)



Тактильні вправи для зняття напруги у дитини під час гучних звуків, що лякають

- Помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слонику) та простукати зону за вухами
- Викликати позіхання: проводимо

