Як заспокоїти дітей під час стресу

CAN-COPE: заспокоїти, нормалізувати, об'єднуватися і підтримувати надію

ЗАСПОКОЇТИ

Спочатку заспокойте тіло

Дихайте
Вдихніть, а потім дуже повільно видихніть через рот

Як регулювати дихання?

- **Зверніть увагу** - на те, як повітря проникає в легені і виходить; тепло? холодно?
- **Уявіть собі** - форму, колір і рух повітря
- **Здійсніть зміну ритму** - видихайте дуже повільно через стиснуті губи. Ви можете вимовити звук «Шшшшшш »
- **Дихайте, рахуючи** - Вдих - 1,2,3,4; Зупинка - 1,2; Довгий і повільний видих - 1,2,3... 6
- **Вам вдалося? Відмінно** - повторіть цю вправу кілька разів

Грайте з мильними бульбашками - плавно видихніть, щоб створити одну повітряну кулю

Стрибайте на місці - потрясіть своїм тілом, танцюйте під музику, яку ви любите

Збільшуйте фізичний контакт - обійми та масаж

Вправа на розслаблення м'язів - натисніть тут, щоб переглянути демонстраційне відео

Після цього заспокойте свої думки

Говоріть про те, що відбувається - Присядьте з дітьми на рівні очей. Використовуйте прості слова, не перевантажуйте їх інформацією, а закінчуйте з посилом надії, наприклад: «Разом ми сильні »

НОРМАЛІЗУВАТИ

Нормальні реакції на ненормальну ситуацію

Поясніть, що сирени та гудки дуже неприємні
У таких ситуаціях закономірними є такі реакції, як страх, тремтіння, плач, нервозність, відчуття занепокоєння, відмова виходити з дому. Це трапляється з багатьма людьми: дітьми та дорослими

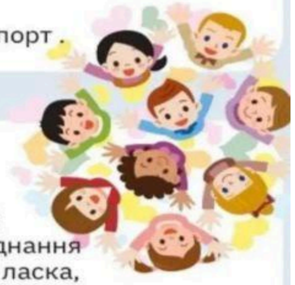
Немає потреби соромитися чи турбуватися про свою - реакцію - ми можемо допомогти собі її регулювати (див. розділ релаксації)

ОБ'ЄДНУВАТИСЯ

Заохочуйте соціальні зустрічі - в соціальних мережах або особисті відвідини

Запропонуйте волонтерство та допомогу іншим членам вашої спільноти

Проводьте час разом з родиною - їжа, ігри, спорт .



ПІДТРИМУВАТИ НАДІЮ

Дайте дітям відчуття контролю над ситуацією – визначте їм обов'язки та домашні справи (наприклад – відповідальність за обладнання дитячого куточку, ліхтарик, воду та ігри). Будь ласка, заохочуйте дітей бути активними та допомагати іншим бути активним

Нагадайте дітям, що це тимчасова ситуація, і подумайте про те, щоб у майбутньому повернутися до повсякденних справ. Які приємні речі ми б хотіли зробити?

Побільше грайте, посміхайтеся та використовуйте гумор при кожній нагоді