

Поради: як допомогти дитині у стані стресу

♦ Дихальні вправи

■ «Запах квітів»:

запропонуйте дитині уявити, як вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

■ «Маленький зайчик»:

мов зайчик, який стрибає у саду, та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

♦ Вправа – «М'яч для зниження стресу»

Створіть свій умовний м'яч для зниження стресу. Наприклад, наповніть мішечок, тканину, пластиковий пакет або повітряну кулю сухим просом або рисом. Якщо помітили, що дитина відчуває стрес – попросіть її стиснути утворений «м'яч», щоб зняти м'язову напругу.

♦ Вправи на позитивну уяву

■ спробуйте разом з дитиною уявити безпечний простір. Нехай дитина опише, що вона бачить і відчуває у цьому місці.

■ нагадайте дитині про позитивний минулий досвід, сім'ю та друзів тощо.

3 прості та ефективні інструменти для подолання хронічного синдрому втоми від війни

Є різні стадії виникнення стресу під час війни. Австрійський військовий нейропсихолог Томас Вебер стверджує, що українці вже пережили перші дві стадії: сильного переляку та стадію страху смерті. Мільйони українців зараз страждають від хронічного синдрому втоми від війни.

- ♦ Синдром втоми від війни - стан нервової системи, який переважно настає після третьої доби воєнних дій. Нервова система не може нормально функціонувати через сильні емоційні реакції та відсутність звичайної рутини.
- ♦ Симптоми: важкість дихання, головний та м'язовий біль, який не вдається зняти знеболювальними. Люди знаходяться в стані постійної втоми та виснаженості. Це зовсім не те, що депресія чи вигорання.
- ♦ Найбільше від цього синдрому страждають мирні люди, які знаходяться в бомбосховищах, підвалах, на станціях метро або ізольовані у своєму домі. Ті, хто зараз, не можуть покинути місце свого перебування, виїхати або долучитись до активної волонтерської діяльності, які через бомбардування змушені переживати досвід війни в замкнутому просторі.

➔ Як бути людям, які постійно знаходяться в підвалах та відрізані від світу через постійні обстріли та бомбардування? Три прості та ефективні інструменти

- 1 Глибоке та повільне дихання. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо. Мінімум 3 хвилини.
- 2 Пити воду маленькими ковтками, аби активувати рефлекс ковтання. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний з нормалізацією роботи блукаючого нерва. Між ковтками робимо глибокий вдих та видих. Мінімум 25 ковтків води. Стараємось затримувати воду в роті. Якщо нема води, особливо дітям, рекомендовано смоктати великий палець замість води.
- 3 "Африканські танці". Встаємо, згадуємо картинки з документальних фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища та почергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу. Мінімум 1 хвилину.

- ♦ Зробіть ці три вправи вашими новими ритуалами, хай це буде тим режимом, який зараз доступний вам в сховищі. Ці практики варто повторювати перед сном та після пробудження, вони приносять заспокоєння.
- ♦ Томас Вебер радить замінити звичне питання "як ви себе почуваєте?" на більш конкретні: де ви знаходитесь? що навколо вас? що ви бачите? хто з вами? чи знаєте ви тих, хто навколо вас? чи можете ви дихати? коли ви востаннє спали/їли/пили?

Дорогі батьки!

Щоб трохи зняти напругу дітей та відволікти їх, ви можете скористатися цими чудовими ресурсами:

365 казок на ніч (сучасні аудіоказки для дітей)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLn2E1hd_mGr7q_YD54a1RBjMDBpzi4eau

Казочки та цікаві історії для дітей (класичні та сучасні казки, начитка)

<https://www.youtube.com/channel/UCok9X9ZeNg1EXaHVuP6iE-Q>

Дитячі книжки в електронному форматі від видавництва “Ранок” (три папки для віку 3+, 6+, 9+)

<https://drive.google.com/drive/folders/1z7NN25HdiR9LVySXtO2WyxtQ4jPuptcH?usp=sharing>

Українські народні та авторські казки (тексти)

<https://kazky.org.ua/zbirky/knihovna>

Оповідання для 9+ “Окуляри і кролик-гном” (електронна книжка)

https://chtyvo.org.ua/authors/Kupriian_Olha/Okuliary_i_krolyk-hnom/

Не забуваймо про сайт “Нова українська школа”, де є пізнавальні онлайн-зустрічі, вправи для подолання паніки, поради психологів, ігри та подкасти

<https://nus.org.ua/>

Радіовистави за творами шкільної програми

<https://nus.org.ua/news/radiovystavy-za-tvoramy-shkilnoyi-programy-mozhna-sluhaty-yak-podkasty/>

7 радіовистав за творами шкільної програми зарубіжної літератури

<https://nus.org.ua/articles/7-radiovystav-za-tvoramy-shkilnoyi-programy-zarubizhnoyi-literatury/>

Казки для дошкільнят та молодшого шкільного віку (чудова начитка каналу "Тося читає")

https://www.youtube.com/channel/UCr5qRgLb_CbO1A5QHKLHS5g/videos

Психологічна допомога для дітей

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TTyevxZkdfxAQXodS>