

Ізраїльський протокол швидкої допомоги

дітям, що пережили сильну стресову подію

ДДД ПП

Переклад з івриту [Alexander Gershanoff](#),

адаптація українською Тетяна Федорова

1. Д - дотик (обійняти дитину)



2. Д – дія (струситися, як песик; потягнутися, як котик; пострибати, як зайчик тощо)



3. Д – дихання (техніка «Свічка і квітка» - уявляємо ніби ми повільно задмухуємо свічку (робимо повільний видих через рот). Після цього ми уявляємо ніби вдихаємо носом аромат квітки (робимо повільний вдих через ніс) і затримуємо дихання. Робимо таких видихів-вдихів 2-3 цикла. Починаємо з видиху!!!

**МОЛОДЕЦЬ!
Ти впорався!**

4. ПП – позитивне переконання (ти – розумничка, ти – молодець, ти справляєшся, у тебе виходить, ми – разом, ми – з тобою, Бог нас оберігає, як добре що ми разом, ми з тобою, ти – красунчик, молодець, ти в мене є, я в тебе є, у нас є захищений простір, ми можемо погладити нашого котика (будь-які переконання у позитивному ключі, будь-яке позитивне послання)

Наприкінці під позитивне переконання робимо вправу «Метелик» (праву руку сгинаємо і кладемо на ліве плече, ліву руку кладемо на праве плече і по черзі кожною рукою легенько поплескуємо по плечу, при цьому в ритм повторюємо: «ти в мене молодець» або «я - великий молодець», «я – розумниця/розумник», «я справляюся з цією ситуацією».

