



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ



**10 ШВИДКИХ ТЕХНІК
ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ ДІТЕЙ**



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

ДИХАННЯ “КВАДРАТ”

ВДИХ — 4 СЕКУНДИ → ЗАТРИМКА — 4

→ ВИДИХ — 4 → ЗАТРИМКА — 4

ПОВТОРИТИ 4–5 РАЗІВ

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

“5-4-3-2-1” (ЗАЗЕМЛЕННЯ)

НАЗВАТИ:

5 РЕЧЕЙ, ЯКІ БАЧИШ

4 — ЯКІ ВІДЧУВАЄШ

3 — ЯКІ ЧУЄШ

2 — ЯКІ НЮХАЄШ

1 — ЯКУ СМАКУЄШ

Ris



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

“СТИСНИ І ВІДПУСТИ”

СИЛЬНО СТИСНУТИ КУЛАЧКИ/ТІЛО →

ПОТРИМАТИ → РІЗКО РОЗСЛАБИТИ

ПОВТОРИТИ КІЛЬКА РАЗІВ

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

"ДИХАННЯ, ЯК У ДРАКОНА"

**ГЛИБОКИЙ ВДИХ НОСОМ →
ПОВІЛЬНИЙ СИЛЬНИЙ ВИДИХ РОТОМ
(НАЧЕ "ВИДУВАЄМО ВОГОНЬ")
ПОВТОРИТИ КІЛЬКА РАЗІВ**

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

ОБІЙМИ АБО “ВАЖКИЙ ПЛЕД”

**ЛЕГКЕ ОБІЙМАННЯ АБО ТИСК
(МОЖНА УКУТАТИ В КОВДРУ)**

ДАЄ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

“НАЗВИ ЕМОЦІЮ”

ЗАПРОПОНУВАТИ ДИТИНІ СКАЗАТИ:

“Я ЗАРАЗ ЗЛЮСЬ / БОЮСЬ / СУМУЮ”

ЦЕ ВЖЕ ЗНИЖУЄ НАПРУГУ

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

МАЛЮВАННЯ ЕМОЦІЇ

НЕХАЙ ДИТИНА НАМАЛЮЄ,
ЯК ВИГЛЯДАЄ ЇЇ ЗЛІСТЬ АБО СТРАХ
(СЛІНІЇ, КОЛЬОРИ, КАРАКУЛІ)

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

“ЗДУВАЄМО КУЛЬКУ”

СПОКІЙНИЙ ВДИХ НОСОМ - 4 СЕК

ПОВІЛЬНО ВИДИХНУТИ РОТОМ - 6 СЕК

НАЧЕ ЗДУВАЄШ ВЕЛИКУ КУЛЬКУ

ПОВТОРИ 5—7 РАЗІВ

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

РАХУНОК НАЗАД

**РАЗОМ РАХУВАТИ ВІД 10 ДО 1
МОЖНА ПОВІЛЬНО, ПОШЕПКИ**

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

“ЗАХИЩЕНЕ МІСЦЕ”

**ЗАПРОПОНУВАТИ УЯВИТИ МІСЦЕ, ДЕ ДОБРЕ І СПОКІЙНО
(ДІМ, ПРИРОДА, УЛЮБЛЕНЕ МІСЦЕ)**

Ric



КЛУБ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

**ЦІ ВПРАВИ ЕФЕКТИВНІ,
КОЛИ ДИТИНА ВЖЕ ТРОХИ В КОНТАКТІ
Ї МОЖЕ СЛІДУВАТИ ІНСТРУКЦІЇ.**

**! У СТАНІ СИЛЬНОЇ ІСТЕРИКИ ЧИ АФЕКТУ
СПОЧАТКУ - КОНТАКТ І ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ,
А ПОТІМ - ТЕХНІКИ.**

