

## ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ЗАСПОКОЄННЯ ДИТИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### **Вправа «Видихни хмаринку»**

Запропонувати дитині уявити, що вона вдихнула хмаринку, а потім видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотінням ногами тощо

**Гра «Ти де?» — «Я тут!».** Створити «сейф», куди малюк зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків.

**Гра «Тортик» (Піца).** Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків.

**Гра «Рукостискання».** Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

**Гра «Ловець снів»** з паличок і кольорових ниток як павутинку. Можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка. Шукаємо ресурси для подолання страхів — ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника.

**Гра «Штаб».** Навіть якщо ви в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» — тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там захватись і цілій родині, обійматись, мріяти.

### **Казкотерапія.**

Одним з найефективніших методів, що сприяють корекції страхів дітей дошкільного віку є казкотерапія. Складайте казки з дитиною про її страхи, тривоги і радощі.

- Переписування казки - дитина вибирає для казки такий кінець, який найбільше відповідає її внутрішньому стану.
- Казкова імідж-терапія - в казковому образі дитина може зобразити те, чого вона боїться.
- Казкове малювання - засноване на тематичному малюванні, яке допомагає вивчити внутрішній світ дитини, зрозуміти, що її лякає.