

# ТІЛЕСНІ ТЕХНІКИ боротьби зі стресом для дітей

- ✓ Нехай дитина уявить себе лінивим кошеням. Вона має глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а згодом приходить розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.
- ✓ Стрес може проявлятися у гіперактивності. Замість того, щоб заспокоювати дитину, дайте їй ще більше фізичного навантаження — зробіть разом активну зарядку, потанцюйте, пострибайте. Так само, якщо ви бачите, що дитина тремтить, можете розтерти її, або легенько розтрусити. Після такого штучного підсилення напруги згодом має прийти розслаблення.
- ✓ Пограйте з дитиною у гру «пиріжок», коли вона виступає тістом, а ви — пекарем. Тісто мнуть, замішують, розкочують, а потім «запікають у духовці» — накривають ковдрою і нагрівають диханням. Під час тривоги від невизначеності перше, що допомагає — відчуття межі свого тіла.
- ✓ При тривожних станах допомагає концентрація на органах чуття. Пограйте з дитиною в гру. Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/чуєте/відчуваєте на смак/запах/дотик.
- ✓ У ситуаціях зовнішньої напруги, якщо є така можливість, пропонуйте дітям будувати халабуди. Так дитина буде укріплювати хоч і в такий наївний спосіб відчуття безпеки. Окрім того, в кризах може бути корисною можливість побути на самоті.
- ✗ **ВАЖЛИВО** ✗ Діти дзеркало дорослих: якщо ви бачите, що дитина занадто знервована — варто стабілізувати власний емоційний стан!