



СТРЕСОСТІЙКЕ ДИТЯНОЗНАВСТВО

СВІТЛАНА РОЙЗ

ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКИ В УКРИТТІ

Пояснити сигнали сирени:

«Коли ти чуєш звук сирени – це означає, що наша армія поряд, вона виявила небезпеку й бореться з нею»; це означає, що про нашу безпеку дбають.»

Запевняти дитину, що зараз ми в безпеці:

«Я з тобою», «Я доросла, я тебе захищу», «У нас є план», «Я знаю, що робити», «Дивися, скільки людей разом і як наша армія нас захищає».

Не соромити за страх, дозволяти виявляти будь-які емоції.

Не порівнювати з іншими, навпаки – бадьорити: «Ти молодець», «Ти гарно справляєшся».

Перемішуючись в укриття, узяти із собою іграшку / іншу улюблену річ чи стискати руку.

Просити дитину, щоб обійняла вас міцно-міцно.

Робити будь-які вправи, що пускають у дію тіло: розтягування, потягування тощо; можна бити стіну, спрямовувати рух – стрибати в класики, стрибати, сидячи, разом співати, дати гру в телефоні.

Звертатися на ім'я.

Привертати увагу – щоби зустрітися поглядом.

Попросити дихати разом: вдих – видих.

Попросити порахувати, скільки людей у зеленому (червоному).

Міцно обійняти.

Дати воду.

Якщо тремтить – попросити напружити м'язи ще сильніше, а потім потягнутись, розтанути, мов сніговик.

Стискати руку.

Розтерти долоні, покласти на зону, де нирки.

Підлітки можуть дистанціюватися, уникати всього – сидіти в TikTok і не реагувати. Це спосіб впоратися з напруженням. Варто дати їм конкретне доручення й забезпечити можливість проявити емоції.

Уявити себе, сім'ю, місто, країну під веселкою, під захисним куполом, малювати, створювати уявні та зроблені з підручних матеріалів захищені простори.

Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт – розтерти руки, мочки вух, дати шоколад і солодкий чорний чай, узяти на руки, похитати, почати співати пісню, яку вона пам'ятає, звертатися на ім'я, говорити «мама поруч». Я з тобою.

Потім дати тетріс на телефоні або пограти в дартс чи гру, пов'язану з просторовим сприйняттям.

ЯКЩО В ДИТИНИ ІСТЕРИКА

Істерика потребує берегів – нашої уваги, часто – наших рук та обіймів. «Нумо я візьму тебе на руки!» Проте також потрібно стабілізуватися самим: узяти в руку будь-яку річ, спертися на спинку стільця чи стіну, відчутти зовнішню опору.

Бути в контактi з дитиною. Не переривати контакт.

Якщо в дитини істерика, вона не чує наших умовлянь та нотацій.

Назвати почуття дитини та надати підтримку. Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилась? Намагатись озвучити потребу дитини. Мені теж так хочеться додому. Якщо б я могла, я б для тебе....

Якщо дитина мала – припустимо перефокусувати увагу.

Після того, як контакт відновлено, емоція усвідомлена – можна розпочинати раціональний діалог.

Почати переказувати те, що було до початку істерики, і супроводжувати в раціональних висновках та діях.

В істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж.

Обов'язково потрібно напрацювати «ритуали» зближення.

ЯКЩО У ДИТИНИ ІСТЕРИКА

Кора головного мозку використовує мову МИСЛЕННЯ

- Об'єднує ввідні дані з усіх трьох частин.
- Мислення, переювання, мова, пізнання, мовлення.

3. Раціо

Після того, як контакт відновлено, емоція усвідомлена – можна розпочинати раціональний діалог. Почати переказувати те, що було до початку істерики і супроводжувати в раціональному висновку. Та дій У істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж.

Обов'язково потрібно напрацювати «ритуали» зближення

Лімбічна зона: використовує мову ЕМОЦІЙ

- Оцінює ризики
- Висловлює й передає емоції та почуття – зокрема, прив'язаність.

2. Емоції

Назвати почуття дитини та надати підтримку. Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилась? Намагатись озвучити потребу дитини. Мені теж так хочеться додому. Якщо б я могла, я б для тебе....

Якщо дитина мала – допустимо перефокусувати увагу.

Мозок виживання: використовує мову ТІЛА

- Видає реакцію «бий, біжи або завмири».
- Несвідоме.
- Травлення, розмноження, кровообіг, дихання.
- Реагує на самовідчуття.

1. Безпека - тіло

Істерика потребує берегів – нашої уваги, часто – наших рук та обіймів. Давай я візьму тебе на руки! Самим стабілізуватись взяти в руку будь-яку річ, спертися на спинку стільця, чи стіну, відчутти зовнішню опору

Бути в контактi з дитиною. Не переривати контакт.

якщо у дитини істерика, вона не чує наших умовлянь та нотацій.

ЯКЩО ДИТИНІ НАСНИВСЯ КОШМАР

ЯКЩО ДИТИНА КРИЧИТЬ УВІ СНІ

Під час сну, коли дитина із заплющеними очима, не потрібно торкатись її чи обіймати. (Якщо дитині сниться, що хтось її переслідує, чи вона намагається вивільнитись з небезпечного простору – це може призвести до неочікуваної реакції.)

Сідаємо поруч, називаємо дитину на ім'я: «Ти спиш. Тобі наснився страшний сон. Це сон. Я твоя мама. Я з тобою. Ти зараз прокинешся – і я тебе обійму. Ми в безпеці».

Коли дитина розплющує очі – знову звертаємося на ім'я: «Подивися на мене. Ти мене бачиш? Кивни. Ти прокинув(-ла)ся. Як тебе звати? А як мене звуть? А твою кицьку / собаку? Тобі наснився страшний сон. Зараз ти прокинув(-ла)ся. Усе добре. Ми в безпеці. Стисни мою руку сильно-сильно. Можна тебе обійняти? Я з тобою».

Обіймаємо, трохи гойдаємо, можна тихесенько співати колискову. Ми в безпеці.

Відженімо всі страшні сни. Нам потрібно, щоби дитина сама змогла зробити дію: плеснімо в долоні (один раз) – і сон піде в країну снів, а ми – у реальності. Або ми відштовхнемо чи бризнемо розпилювачем (навіть, уявним) – спреєм від монстрів. Чи подуємо (сни, як туман, можуть розвіятися від дихання). Чи скажемо: «Сне, знай своє місце».

Закріплюємо словами: «Ти впорав(-ла)ся, дивися, ти сам/-а все подолав(-ла)».

Вночі, якщо сама дитина не розповідає, що наснилося, – не провокуємо. Якщо розповідає – кажемо: «Це був страшний сон. Це відбувалось уві сні. Усе минуло. Ти в безпеці». Якщо дитина розповідає про ворогів чи що не могла вибратися, чи що поряд були снаряди – можна ворогів розвіяти в прах, уявити, що вибралися, поставили над собою світловий щит. Нам треба завершити процес.

Будь ласка, щоразу, коли минає тривога, коли минає небезпека, нам дуже важливо сказати: «Тривога закінчилася. Ти молодець. Ти так мені допомагав(-ла)». Щоразу варто ставити крапку в подіях, щоби ми не поверталися до їх початку й не переживали в снах чи думках те, що для нас травматичне, знову і знову.

ЯКЩО В ДИТИНИ ШОКОВИЙ СТАН

НАШЕ ЗАВДАННЯ:

- НАДАТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ, КОНТАКТУ З НАМИ
- ПОВЕРНУТИ ДИТИНУ В КОНТАКТ ІЗ РЕАЛЬНІСТЮ
- ДАТИ МОЖЛИВІСТЬ ДІЯТИ САМІЙ
- ПІДТРИМАТИ
- ЗАФІКСУВАТИ ТЕ, ЩО СИТУАЦІЯ ЗАКІНЧИЛАСЬ
- ВІДНОВИТИ ХРОНОЛОГІЮ ПОДІЙ

НАШІ ФРАЗИ:

Я З ТОБОЮ. Я МАМА. Я З ТОБОЮ

ТИ МЕНЕ БАЧИШ? КИВНИ.

ЯК ТЕБЕ ЗВУТЬ?

ЯК МЕНЕ ЗВУТЬ?

СТИСНИ МОЮ РУКУ

ДИХАЙ РАЗОМ ЗІ МНОЮ (МОЛОДЕЦЬ!!!)

МЕНІ ПОТРІБНА ТВОЯ ДОПОМОГА (ТРИМАЙ СВОЮ ІГРАШКУ, НЕСИ ПЛЯШКУ З ВОДОЮ)

ПОРАХУЙ, СКІЛЬКИ КРОКІВ ДО... СКІЛЬКИ ЛЮДЕЙ В ЗЕЛЕНОМУ...

ТИ МОЛОДЕЦЬ

ЦЕ БУЛО СКЛАДНО, АЛЕ ТИ САМ/-А ВПОРАВ(-ЛА)СЯ

УСЕ СКІНЧИЛОСЯ. ТРИВОГА ЗАКІНЧИЛАСЯ. МИ В БЕЗПЕЦІ.

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ АБО ІНШИМ? Ч.1

КОЛИ РОЗГУБЛЕНІ

Робіть будь-що з поточних потреб: випийте води, вмийтеся, зателефонуйте комусь, приготуйте їжу, обійміть дитину.

Пийте воду, хоча би полощіть та змочуйте рот, візьміть трохи їжі, жувальні гумки, дитяче пюре.

Розтирайте, простукуйте тіло, обіймайтеся.

Дивіться у дзеркало: розминайте м'язи, гримасуйте, розтирайте обличчя, робіть мімічні розминки.

ПІД ЧАС СТРЕСУ ТА ПАНІКИ

Дихання – під час дихання - видих має бути довшим, ніж вдих.

Тремтіння – нормальне, не треба його зупиняти, це природна регуляція

Під час гучних сирен – співайте.

Заземлення – подивіться на свої ноги, зробіть переكاتи стопою, натягніть, розімніть пальці ніг, відчуйте, як ви спираєтесь спиною, сідницями на нерухому опору.

ПАНІЧНА АТАКА

Покладіть руку на живіт, на 3 пальці нижче сонячного сплетіння, та постукайте по цьому місцю.

Потріть кінчик носа.

Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.

Якщо є де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами – як велосипедні.

Сконцентруйтеся на диханні: одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота.

Вода з содою – гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки, більше не треба.

Змащуйте губи, сполощіть рот водою.

Дивіться на наступній сторінці

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ АБО ІНШИМ? Ч.2

ПАНІЧНА АТАКА (продовження)

Витягуйте якомога далі язика, намагаючись торкнутися грудної клітки.

Подивіться вправо, не повертаючи голови, якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво якомога далі, потім знову прямо.

Розітріть тіло.

Точка паніки – між підмізинним пальцем та мізинцем, розітріть цю точку.

Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

Розітріть руки, прикладіть до нирок.

Робіть будь-яку дію з перелічених, всі не потрібно.

ЯКЩО ШОК У ЛЮДИНИ, ЩО ПОРУЧ

- Ти мене бачиш? Кивни
 - Мене звати...
 - Як мене звати?
 - Я тобі допоможу
 - Як тебе звати?
 - Дихай зі мною
 - Куди ти йшов, що робив (нам важливо відновити ланцюжок подій) ти почув звук? Побачив щось?
 - Нині все закінчилося
 - Зараз ти в безпеці
 - Не питати про емоції
 - Не обіймати
 - Пояснити, що всі реакції зараз – це нормально
 - Якщо людина у ступорі – дати щось стиснути в руках
 - Дати в руки пляшку-чашку з водою (щоб людина сама діяла)
 - Як ти раніше справлявся зі стресом? Ти зараз справляєшся!
 - Було дуже складно, але ти впорався
 - Розтерти тіло
 - Стимулювати будь-яку дію
-

ІГРИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ В ДІТЕЙ, ч.1

Доброго ранку, носику! Доброго ранку, щічки! Доброго ранку, вушка! Доброго ранку, шийко! Доброго ранку, плечики (тощо)! Торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтись усім тілом.

Ліпка - розминати тіло, як тісто чи пластилін.

Колобок - спочатку "засипати" борошна - пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, "налити" води - рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок - дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки - колобок "випікся"

Поцілунки - квадратний, трикутний, овальний - цілувати лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їх послідовність утворила форму

Якого кольору поцілунок (є прекрасна книга "Якого кольору поцілунок) - наприклад, я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним тощо.

Люлечка. Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погойдатися

Обійманці - обійми мене сильніше, ніж я

Кенгуру - Дитина сідає животиком до нашого животика й міцно обіймає.

Призначити дитину головною з обрахунку обіймів.

"Діду, де ти там? Не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...) нам", – дорослий каже слова, торкається до якоїсь своєї частини тіла. Діти також називають і торкаються її.

Потрібно пройтись по всьому тілу

Килимок - Простукати себе, усе тіло, мов килимок.

Орангутанг - стукати із криком "Я-я-я-я" себе по грудній клітці, мов мавпа

Торкатися одне одного "різними доторками" - як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком.

Сніговик - "ліпимо" із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче вона змерзла. А потім "гріємо сонечком" - а зараз вийшло сонечко і сніговик тоне. І дитина розслабляється

Очищення. Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) тілом зверху донизу - і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає

Дивіться на наступній сторінці

ІГРИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ В ДІТЕЙ, ч.2

Малювати на животу, спині букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це.

Хатинка. Ти – хатинка. Це в тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо всім тілом доторками), дах – голівка. Ти в хатинці (можна покласти руку на серце).

Квітка чи дерево. Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою чи деревом. Торкнутися стоп "В тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, і міцно тримає тебе". Торкнутися боків - "У тебе такий стрункий, сильний, міцний, гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани". Торкнутися голівки. "А це твоя крона - красива, ніжна, соковита, сильна. Ти - дерево Життя".

Робимо масаж

Рейки, рейки, шпали, шпали...

Їхав поїзд із Полтави.

Ось віконце відчинилось –

Горошинки покотились.

Йшли курчата, ціпу-ціпу,

Дзьобали собі на втіху.

А за ними гусенята

Теж пощипують завзято.

Далі йшла сім'я слонів,

Тупали, аж гай шумів.

От директор-молодець

Стіл поставив і стілець

Та друкує на машинці

Лист малесенькій дитинці:

«Люба доню! Рідна пташко!

Висилаю жовту чашку,

В неї сонячні бочки

І на денці – крапочки».

Переспів Мирослави КІМ.

Важливо пам'ятати, що зараз діти і дорослі навряд чи зможуть грати в ігри, робити практики із заплющеними очима - поки що ми можемо намагатися контролювати всі процеси.

Якщо дитина в стресі, торкаємося тільки частин тіла, прикритих одягом.

Наші доторки - не поверхневі, не лоскочуть, а трохи проминають.

Дитина може якусь гру просити повторювати багато разів - значить ця гра для неї найбільш терапевтична.

ІГРИ ДЛЯ ВІДРЕАГУВАННЯ АГРЕСІЇ, ч.1

Видихнути хмару – уявити, що вдихнули хмару й видихнути її зі звуком, можна з грозою та блискавкою (розкриваємо руки, показуючи, який розмір хмари ми вдихаємо, а на видиху видаємо звук та зводимо руки, «зменшуємо» розмір хмари, долоні наприкінці видиху з'єднуються, мов у хлопку. Можливо, супроводжуємо видих тупотінням ніг).

Погода – обережно простукуємо подушечками пальців долоні чи тіло дитини, своїми доторками відіграючи спочатку м'які доторки, немов дитину гладять сонечко й легкий вітер (йдемо-стукаємо повільно, м'якенько, тихо). Потім вітер посилюється й починається дощ – йдемо швидше й тупотимо. Дощ посилюється – торкаємося сильніше, злива – простукуємо ще сильніше, гроза, ураган – ще сильніше, дмухаємо і кричимо. Вітер заспокоюється, дощ вщухає – поступово йдемо тихіше й повільніше. Закінчуємо «прекрасною погодою». Можна запропонувати, щоби дитина відігравала погоду кроками на місці – розгойдувалася, потім тупотіла ніжками, потім стрибала і кричала (коли грім), тоді всміхалася та розслаблено погойдувалася за «ясної погоди»

Собаки – «перетворитися» на добрих собачок, що вихляють хвостиками, потім – злих собак, що гарчать один на одного. А потім знову перетворитися на добрих собак, що принохуються та знайомляться

Клац-Клац – клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритися й гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на людей.

PPPPP – перетягувати тканину, тримаючи в зубах.

Докричатися до Місяця (якщо є можливість проявляти голос у повну силу). Уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам (можна кричати з різних кутів кімнати одне одному, можна спрямовувати звук «далеко-далеко»).

Плювалки – виплюнути, видути з трубочки горошину, будь-що в ціль.

Лети! – дути одне на одного, як на перо. Дозволити собі дути на дорослого, щоби «здути» його з місця.

Товкалки – «відштовхнути повітряною хвилею» дорослого (партнера з гри), зробивши відштовхувальний жест руками. Батько чи мати «відлітає» від дитини.

Подушковий бій (якщо це доречно в умовах, яких живемо).

Борці сумо – засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.

Рвати папір і потім збирати з клаптиків колаж (будь-який образ – можна запропонувати його, а можна попросити дітей викласти та склеїти щось своє).

[Дивіться на наступній сторінці](#)

ІГРИ ДЛЯ ВІДРЕАГУВАННЯ АГРЕСІЇ, ч.2

Шкрябалки та дряпалки – нігтями «прошкрябати» малюнок у тісті, фользі, крупі, плівці. Залити фарбу в пакет, що закривається. Дитина подушечками пальців і нігтями промальовує (дряпає) візерунки.

Боулінг – збивати будь-які предмети (дозволити порушити лад).

Злий бобер – придумати злу тварину й поводитися, як, ми припускаємо, може поводитися ця тварина. Потім перетворитися на добру тварину, тоді – на людину.

Випустити пазурі – показати, як тигреня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися (потім перетворитися на людину).

Малювати каляки-маляки, стиснувши в кулаку фломастер або олівець.

У ціль – зім'яти в руках папір, потім, як м'ячиком, потрапити в ціль.

Кричати в «мішок для крику», у стакан чи в подушку.

Бодалки – так-ні (буцатися (бодатися) руками чи головою, говорячи за порядком «так» чи «ні»).

Можна уявити всередині пружину, яка стискається-розтискається й підстрибує всередині: присісти, обіймаючи коліна, і випрямитися, мов пружинка. Далі – покласти руку на живіт, зробити вдих і різкий видих.

ДОПОМІЖНІ ДУМКИ

Нам важливо розповісти дитині, що емоція – це сигнал нашого мозку на те, що відбувається. Зараз агресивні прояви закономірні. Сама війна – надагресія.

Злість дітей важлива.

Злість така ж важлива, як і радість та сум.

Від того, що ми відчуваємо емоцію, – ми не добрі та не погані.

Якщо ти злишся – ти не злий. Ти людина, яка зараз злиться.

Іноді, коли агресивність дуже сильна, ми уявляємо, як би все зруйнували, як би когось вдарили або навіть убили. Зараз наша агресивність природна, але ми в жодному разі не шкодимо собі та іншим.

Зараз ми маємо право ненавидіти та злитися. Але ми створені не тільки з ненависті та злості – що в нас ще є? Я відчуваю лютю до ворогів, але я й далі відчуваю любов до тих, хто мені близький. Я – більше, ніж будь-які мої емоції чи прояв.

ТИХІ ІГРИ.

Багатьом батькам доводиться часто говорити дітям: «Не кричи, говори тихіше, затули рота» (звісно, для дітей постійно це чути – не дуже добре). Нам важливо пам'ятати: багато дітей мінімум до 6 років не вміють контролювати гучність мови. Центри мови в цей період лише дозрівають, і центри когнітивного контролю теж.

А зараз реакції дітей можуть бути зовсім різними.

Ігри, що допоможуть вимкнути гучність:

Пульт керування. На подушечках пальців малюємо фломастером «кнопку гучності». Наприклад, на вказівному пальчику червоним кольором ставимо крапку «голосніше», на безіменному – синім кольором «тихіше». Тренуємося, пропонуємо сказати слово, наприклад, «мама» або ім'я дитини, натискаємо кілька разів на пальчик – дитина каже слово залежно від «кнопки» та кількості «кліків» голосніше (доводимо до найбільшої гучності й зупиняємо на потрібній). Коли дитина знову говоритиме голосніше, усміхаючись, торкаємося її «кнопки» або просимо, щоби вона доторкнулася сама.

Граємо в «шпигунів», у мишок і кота (мишка повинна тихеенько, беззвучно пробратися й щось заздальгідь домовлене в нас схопити).

Диригенти. Змахуємо рукою вгору – і це сигнал інструментам «грати голосніше», рукою вниз – знижуємо гучність, збираємо руку в кулак – мовчання. (Даємо можливість дитині теж побути диригентом.)

Пишемо літери в рядок – від маленької до великої (літери Р, З, Ж) і навпаки, від величезної до маленької. Просимо дитину дивитися на букви, вимовляти звук, підвищуючи або знижуючи гучність (чим менша буква, тим тихіший звук і навпаки).

Що кілька годин – 2 хвилини тиші. Призначаємо дитину головною. Коли продзвонить будильник, вона подає всім сигнал – слухаємо тишу.

Самі починаємо говорити пошепки. Дитина дзеркалитиме нас. Або граємо в «Шепітуньки» – розмови в сім'ї лише пошепки.

Складаємо всі голосні голоси у вазу. Вони там не змішуються. Коли хочеться сказати голосно, свій голос потрібно взяти з вази.

Пантоміма – гра «в крокодила».

Спілкуватися мовою жестів (можна придумати свою сімейну мову, . Ця проста «мова», де кожна літера – окремий жест, – добра і для дітей 4–5 років (у нашій сім'ї вона переходить із покоління в покоління й не раз нас рятувала).

Граємо в оперу – не говоримо, а співаємо (спів сприймається по-іншому).

Мовчанка – хто перший скаже слово, той програв.

Передаємо думку на відстані – вгадати, про що подумав/-ла й що сказав/-ла.

Якщо діти в суперечці кричать одночасно – дати всім прапорці, аркуші паперу з їхніми іменами, будь-які предмети, щоби вони їх піднімали, коли хочуть «узяти слово».

ІГРИ В УКРИТТІ, ч.1

Нам важливо пам'ятати, що аудіальний канал сприйняття під час звуку сирен перебуває в особливому навантаженні, тож його потрібно чимось «зайняти». А під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними» – старші діти можуть знов грати в ігри для малечі.

ГОЛОС

Співати гуртом.

Горланити кричалки проти утіпутіна й російської армії.

Слухати в навушниках аудіоказки та музику.

Узяти із собою гітару, влаштувати для всіх концерт.

ТІЛО

Пластилін (зараз ліпити може бути ефективніше, ніж малювати). Сьогодні дочка ліпила утіпутіна, танк, війська.

За можливості взяти із собою подушки, щоби зробити халабуду.

Нитки, щоби навкруги себе «окреслити» коло безпеки.

Орігамі.

Кінетичний пісок.

Робити мотанки з хусточок і роздавати дітям у сховищі.

Вчитися жонглювати.

Чарівні доторки. Уявити, що тіло – музичний інструмент, і кожна частина тіла виконує свій звук. Торкатися долонею, щоби дитина співала, мугикала, кукурікала тощо.

Я – тваринка. Показати жестом, позою, звуками якусь тваринку. Інший гравець має вгадати (образ тварин завжди «про життєвість»).

Видувати мильні бульбашки.

НАСТІЛЬНІ ІГРИ

Шахи й шашки.

До того ж шашки – збивати щиглями (нам потрібні «агресивні дії»).

Будь-які настільні ігри.

Карти.

Чим простіша (тупіша) гра, тим краще.

Розставляти доміношки і влаштовувати «ланцюгову реакцію».

МАЛЮВАТИ

Мандали, хатинки, веселки.

Мрію.

Найбезпечніше, захищене місце.

Те, що хочеться робити одразу після війни.

Розмальовки.

Робити янголів.

ГРА В СЛОВА

Мене діти в укритті навчили гри «Запитання»: один гравець ставить запитання, а другий має відповісти на нього теж запитанням – гра триває доти, доки хтось не скаже речення без запитання. (Наприклад: Ти їв сьогодні? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретна інформація? Тощо.)

1. «Чотири слова» (дітям від 8 років можна запропонувати і 5–6 слів). Обираємо 4 абсолютно не пов'язані між собою слова. Використовуючи їх, кожен складає невелику розповідь.
2. «Багатоманіття слів». Обираємо довге слово. З його літер кожен на своєму аркуші складає й записує багато маленьких. (Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями.)
3. «Малювання словом». Обираємо «складне» для дитини слово, яке важко писати або вимовляти. Придумаємо, що саме будемо малювати. Наприклад, намалювати фігурку кота, використовуючи лише загадане слово (пишемо його багато разів у різних площинах).
4. «Навпаки». Говорити слова навпаки, не записуючи їх (наприклад: чайник – кинйач, стіна – анітс...)
6. Написати врозкид на аркуші літери, з'єднувати їх лініями в слова.
7. «Покажи слово». Один гравець загадує слово й показує його пантомімою.
8. «Я загадав». Розказати про загадане слово, не називаючи його (наприклад: «Я загадав – білий, холодний, скрипить під ногами, тане...»)
9. У моєму дитинстві ця гра називалася «Індукція – дедукція». Гравець загадує предмет. Усі інші мають його вгадати, ставлячи запитання, на які він може відповісти лише «так» або «ні» (з маленькою ми починали зі загадування тварин та частин тіла).
10. «Остання літера». Кожен гравець говорить слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.
11. «Рима». Називаємо чотири (або два) випадкових слова, для яких шукаємо риму або з якими придумуємо вірш на 4 рядочки.
12. «Буква». Називаємо слова лише на задану букву. (Варіант для дорослих: слова-предмети на загадану букву, які можна покласти в трилітрову банку.)
13. «Шукаємо схожість». Називаємо два випадкові слова – чим вони можуть бути схожі?

14. «Чарівна мова». Для дітей, які навчаються розбивати слова на склади. Говоримо, перед кожним складом додаючи зайвий склад (жи, ма, хрю...).

15. «Дурниці». Говоримо початок речення, до якого потрібно вигадати абсолютно «пришелепкувате», нереальне продовження.

16. «Казка». Складаємо казки – кожен говорить по реченню.

17. «Асоціації». Один гравець називає слово, наступний – свою асоціацію на це слово (дітям можемо пояснити так: перше, що спадає на думку, коли чуєш слово).

18. «Це слово вміє...». Описуємо слово його «вміннями».

19. «Картина». Називаємо слово, за порядком розповідаємо, яку «об'ємну» картину ми бачимо, коли вимовляємо це слово. Наприклад, для одного гравця слово «чай» означає: сім'я сидить за столом і розмовляє; для іншого – чайна плантація та збирачі чаю; для третього – стіл, накритий скатертиною, грає музика; для четвертого – чайна церемонія; для п'ятого – людина сама стоїть біля вікна, насолоджуючись самотою та чаєм.

20. «Антоніми». Називаємо слова й шукаємо до них антоніми.

21. «Слово, якого не існує». Вигадуємо слова, яких немає, і що б вони могли означати мовою інопланетян.

22. «Тарабарська мова». Говоримо одне з одним тарабарською мовою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що кожен говорить.

Будь ласка, беріть із собою в дорогу, в укриття
улюблені іграшки дітей. Це те, що дасть відчуття
опори, знеболювання. Це не менш важливо, ніж усі
важливі «дорослі» речі.

Якщо ви не взяли із собою іграшки, якщо ви зараз
далеко від сім'ї, якщо поруч немає тата, якщо ви в
укритті (і є будь-який папір), якщо дитина чинить опір
саме вам – іграшка, яку ми зробимо самі, яка буде
говорити нашим голосом, але сприйматися дитиною
по-іншому, іграшка, за допомогою якої дитина зможе
проявити свої почуття та емоції або просто видати
звук, – може бути дуже терапевтичною.

Ну й котики – будь-який образ тварини, те, що вмикає
наші тілесність та життєвість. Котиків можна
складати один в одного – так відчувається більше
безпеки та близькості.



Як зробити іграшки з хустки

<https://www.facebook.com/svetlanaroyz/posts/5446106922089535>

РЕАКЦІЇ У РАЗІ СТРЕСУ

ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ

Головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювання, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, серцебиття

ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ

Страх, плач, стрес, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити

КОГНІТИВНІ РЕАКЦІЇ

Складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі спілкування та розуміння, повторювані думки про події

ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ

Завмирання («я мов у мушлі»), уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість

*Людина в стресі втрачає контакт зі своїми потребами. Треба собі нагадувати їсти, ходити до туалету, пити воду, робити паузи в сприйнятті інформації, спати.

У РАЗІ СКОРБОТИ ЗА БЛИЗЬКОЮ ЛЮДИНОЮ ДИТИНА СКУЧИЛА ЗА ДОМОМ, ЯКИЙ ВТРАТИЛА

1. Говорити правду.
 2. Відповідати на запитання, раз за разом.
 3. Говорити про те, що ви теж дуже скучили.
 4. Обов'язково наголошувати на тому, що немає провини дитини в тому, що сталося, і немає провини когось, окрім ворогів.
 5. Пам'ятати, що дитині властиво перемикатися на ігри та радість, а потім повертатися до скорботи.
 6. Разом із дитиною думати про те, що зробите в ПАМ'ЯТЬ про Людину чи місце.
 7. Пам'ятати, що дитину може «затоплювати» різними емоціями. Пояснювати її стан.
 8. Якщо є сили, разом згадувати різні історії – зокрема й веселі, пов'язані з Людиною та Домом.
 9. Зробити свічник, посадити квіти, дерево, зробити годівничку – у пам'ять.
-

СТАБІЛІЗАЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ

РУТИНА - Звичні дії, розклад дня, ритуали, створення нових правил та рутин.

ЛЕГІТИМІЗАЦІЯ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ - Усе, що ти зараз відчуваєш, – нормально. Нормально відчувати лють, пригнічення. Нормально лаятись.

КОНТАКТИ - Збереження та підтримка старих контактів, нові знайомства.

ЩО ЗАСПОКОЮЄ:

Тіло (вправи на релаксацію, йога...).

Достовірна інформація, дозування інформації.

«Я МОЖУ» (безпомічність – травматична):

На що я можу вплинути.

Я можу, я вмію, я можу вплинути.

Прості завдання, з якими можна легко впоратися.

НАДІЯ - Коли все закінчиться, я...

Дії:

Рух.

Розтягування.

Дихання (видих довший, ніж вдих).

Гримаси.

Спів, особливо колискові.

Вправи для корінця язика (якомога далі висовувати язика).

Стиснути щось у лівій руці.

Заземлення.

Практики уважності.

Імітація «полоскання горла».

Гімнастика для очей – дивитися праворуч до упору, не повертаючи голови, дивитися прямо, дивитися ліворуч до упору.

Дозвіл собі відпочити.

Події зі швидким результатом (поробки, моделі, кулінарія).

АДАПТАЦІЯ ДО НОВОГО МІСЦЯ, ДИТЯЧОГО САДКА ЧИ ШКОЛИ.

КРОКИ:

Безпека – «наш безпечний простір».

Знайомство з місцем – де й що розміщено (де ти будеш грати, їсти, спати, де туалет).

Знайомство з правилами (що можна робити, чого точно не можна).

Знайомство з дітьми (призначаємо «вченим», що досліджує новий світ).

Розповідаємо самі про місто, традиції, ходимо на екскурсії.

Пам'ятати про втому від адаптації (дитина може бути більш дратівливою, капризною).

Якщо можливо – знаходимо хоч один продукт, знайомий дитині.

Відновлюємо режим та знайомі «ритуали».

Пам'ятаємо про «культурний шок» – коли неможливо спиратися на той досвід, до якого ми звикли.

Безпорадність – небезпечна, намагаємося давати зовсім маленькі завдання, з якими дитина точно впорається, – і підтримуємо результат у кожній дії.

Коли тривожно – когнітивні функції пригнічені, не вимагаємо успішності.

ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

- УВАЖНІСТЬ ДО РЕСУРСУ
- ОБМЕЖИТИ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПОТІК, ІНФОРМАЦІЙНІ ДЕТОКСИ
- ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ, ПРОПОНУВАТИ ЇЇ
- ДЕЛЕГУВАТИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І ПОВНОВАЖЕННЯ
- БУТИ УВАЖНИМИ ДО СВОЇХ ПОТРЕБ
- ЕКОЛОГІЯ СНУ, ВІДНОВИТИ РЕЖИМ СНУ
- РОЗСТАВИТИ ПРІОРИТЕТИ
- «ДОМОВИТИСЯ» ЗІ СВОЄЮ ІДЕАЛЬНІСТЮ
- ВІДНОВИТИ СПІЛКУВАННЯ
- ПОЧУТТЯ ГУМОРУ

ДОПОМОГА ДОРΟΣЛОМУ – МЕНТАЛЬНИЙ РІВЕНЬ РЕПЛІКИ ДО СЕБЕ:

- ЧИ РОЗГЛЯДАЮ Я ВСЮ ДОСТУПНУ ІНФОРМАЦІЮ ЧИ ЗВЕРТАЮ УВАГУ ЛИШЕ НА НЕГАТИВ?
 - МОЇ ПРОГНОЗИ ҐРУНТУЮТЬСЯ НА ФАКТАХ ЧИ ВІДЧУТТЯХ?
 - НАВЧИТИСЯ РОЗРІЗНЯТИ ДУМКИ ТА ФАКТИ.
 - Я ВЖЕ СПРАВЛЯВ(-ЛА)СЯ РАНІШЕ. Я ВПОРАЮСЯ.
-

ВІДЕО ТА АУДІО

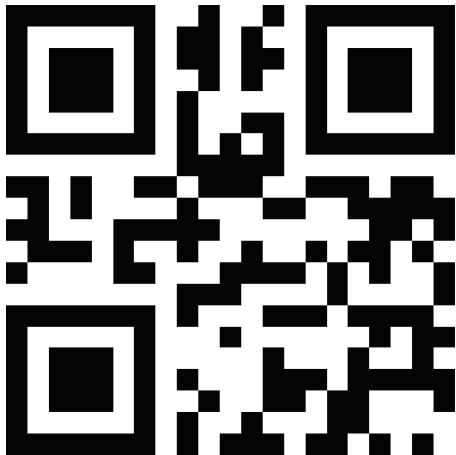
ЯК ПОДБАТИ ПРО ДИТИНУ, ЯКЩО ВИ В УКРИТТІ?

ЯК КРАЩЕ ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ?

ЯК ДІБРАТИ СЛОВА, ЯКЩО ХТОСЬ ІЗ БАТЬКІВ ПІШОВ/-ЛА НА ВІЙНУ?

МОЖНА ДИВИТИСЯ ТУТ:

bit.ly/3ss7QXA



46 ПРАКТИК

ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ Й ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ

<https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>



МИ ОBOB'ЯЗКОВО ПЕРЕМОЖЕМО!

Світлана Ройз
Редагування Вікторія Топол
#миготові