

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості



Технології стабілізації емоційного стану дітей

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Генералізований тривожний розлад - психічний розлад, різновид неврозу, що характеризується загальною стійкою тривогою, не пов'язаною з певними об'єктами або ситуаціями.

ПТСР Посттравматичний стресовий розлад - психічний розлад, різновид неврозу, що може виникати в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті.

Ознаки та симптоми тривожного розладу

- Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій
- Генералізований страх
- Підвищена збудливість і незібраність
- Пізнавальна плутанина
- Важко говорити про цю подію
- Важко визначати свої почуття
- Нічні жахіття, інші порушення сну
- Страх розставання і «чіпляння» за близьку людину
- Регресивні симптоми
- Нездатність збагнути смерть як неминучість
- Нав'язливі думки і образи
- Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.)
- Підсилені реакції на гучні звуки
- «Заморожування» (раптова нерухомість)
- Метушливість, нехарактерний плач
- Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, включаючи бачене і фізичні відчуття



Принцип 3Д і 2П

ДИХАННЯ



ДОТИК



ДІЯ



2П - Позитивне Переконавання

ДИХАННЯ

Видих довший за вдих



- Надування кульки

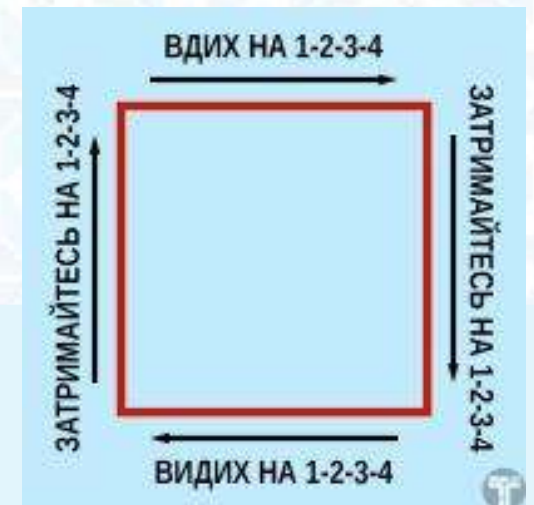
- Техніка «Свіча і квітка»



- Кольорове повітря



- Дихання по квадрату «4*4»



ДОТИК

- Розминаємо руки



- Обіймати себе

- Погладити котика
- Ковток води
- Віртуальне умивання
- Вправа «Дикий Лев»
- Вправа «Звірячі лапки»
- Вправа «Хоровод пальчиків»
- Вправа «Обійми метелика»



- Ліплення дитини



- Вправа «Обійми метелика»

ДІЯ

- Встряхнутись як собачка після дощу
- Потягтися як котик
- Пострибати як зайчик
- Мімічні ігри – передати маску по колу...
- Вправа «Метроном»
- Вправа «Факір»
- Вправа «Літачок»
- Вправа «Чапля»
- Вправа «Дерево»
- Робота з каменем, фломастерами, пастеллю, крейду. Не можна акварель

Техніки стабілізації

- 5 – 4 – 3 – 2 – 1

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення



5

Речей, які
можеш
побачити



4

Речей, яких
можеш
торкнутися



3

звуки, які
можеш почути



2

Запахи, які
можеш
понюхати



1

річ, яку
можеш
відчутти на
смак

Техніка заземлення

Що робити з емоціями

- Не бійтесь і не соромтесь своїх емоцій
- Не заперечуйте і не знецінюйте емоційні реакції дітей
- Не розпитуйте про історії і події
- Якщо дитина розповідає сама, тоді активно слухаєте
- Давайте **практики на вдячність, силу і ресурси**

Фрази табу

1. ПОРОЖНІ ОБІЦЯНКИ
2. ЗАБОРОНА НА ЕМОЦІЇ
3. ЗНЕЦІНЕННЯ ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ
4. БЕЗГЛУЗДІ ПОРАДИ
5. ОЦІНОЧНІ КОМЕНТАРІ

ЯК ДОПОМОГТИ?

Травматичні події провокують **регрес мислення**, тому:

- Ретельно перевіряйте матеріал (особливо візуальний), який буде пропонуватися, щоб не було додаткових тригерів, що б уникнути ретравматизації
- Чіткі короткі фрази, зрозумілі інструкції
- Говорити повільніше і чіткіше
- Більше завдань на дію і практичне виконання, менше на фантазію і уяву
- Більше давайте фізкультхвилинок
- Залучайте улюблені іграшки дітей
- Закутування
- Співи
- Більше рухатися

Коли поруч
стабільний
дорослий,
дитина витримає
будь-яке
бомбардування

Анна Фройд

