

**Донецький обласний палац дитячої та юнацької
творчості**



Зниження тривожності дітей через війну. Ігри та вправи на зниження тривожності.

Аліна Аханкіна
практичний психолог

ТРИВОЖНІСТЬ - ЦЕ ІНДИВІДУАЛЬНА ОСОБЛИВІСТЬ, ЩО ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ В СТАНІ ПІДВИЩЕНОЇ СХИЛЬНОСТІ ВІДЧУВАТИ НЕСПОКІЙ В РІЗНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.



**Тривожність
може бути**

**Ситуаційна (тимчасовий
стан людини)**

**Постійна (риса характеру
особистості)**



ТРИВОЖНИХ ДІТЕЙ МОЖНА ОБ'ЄДНАТИ ЗА ТАКИМИ ОБРАЗАМИ:

- 1. «Невротики» — це діти з соматичними проявами тривожності (для них характерні нервові тіки, заїкання).**



2. «Розгальмовані» — це дуже активні, емоційно збудливі діти з глибоко прихованими страхами.



3. «Сором'язливі» — це тихі, милі діти.



4. «Замкнуті» — це похмурі, непривітні діти. Вони ніяк не реагують на критику, в контакт дорослими стараються не вступати, уникають галасливого обговорення, сидять окремо.

Галасливого обговорення' сидять окремо.
Дорослими стараються не вступати, уникають



ОЗНАКИ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ:

дитині важко зосередитися на чомусь одному

будь-яке заняття викликає зайве занепокоєння

руки постійно холодні й вогкі

спить неспокійно, засинає важко

часто не може стримати сльози

погано переносить очікування



Ігри для розслаблення і зниження тривожності

1. СПОКІЙНЕ, ТИХЕ МІСЦЕ

НАЯВНІСТЬ СВОЄЇ ВЛАСНОЇ «СХОВАНКИ» У СКЛАДНИЙ ТА СТРЕСОВИЙ ПЕРІОД МОЖЕ БУТИ ДУЖЕ ЗАСПОКІЙЛИВОЮ. ЗНАЙДІТЬ АБО СТВОРІТЬ ТАКЕ МІСЦЕ ДЛЯ ДИТИНИ (І ДЛЯ СЕБЕ) В БУДИНКУ АБО КВАРТИРІ, АБИ ВОНА МОГЛА ЗА ПОТРЕБИ ТАМ ПОБУТИ ХОЧА Б КІЛЬКА ХВИЛИН.

ФАХІВЦІ РЕКОМЕНДУЮТЬ: «ЦЕ НЕ ОBOB'ЯЗКОВО МАЄ БУТИ ЩОСЬ ВИШУКАНЕ — ДОСТАТНЬО ЗСУНУТИ КІЛЬКА СТІЛЬЦІВ ТА НАКРИТИ ЇХ КОВДРОЮ. ЦЕ ДОЗВОЛИТЬ НА ДЕЯКИЙ ЧАС СХОВАТИСЯ ВІД ДРАТІВЛИВИХ ОБРАЗІВ І ЗВУКІВ. НЕХАЙ ДИТИНА ВАМ ДОПОМАГАЄ. ДОДАЙТЕ КІЛЬКА ЗРУЧНИХ ПОДУШОК ТА М'ЯКИХ ІГРАШОК, УЛЮБЛЕНУ КНИГУ — УСЕ, ЩО ПЕРЕТВОРИТЬ ЦЕ МІСЦЕ НА СПРАВЖНІЙ „ЦЕНТР РЕЛАКСАЦІЇ“. МОЖНА ТАКОЖ ВВІМКНУТИ СПОКІЙНУ РОЗСЛАБЛЮЮЧУ МУЗИКУ, ЗВУКИ ПРИРОДИ ТОЩО.



2. КУПАННЯ ТА ВОДНІ ІГРИ

ЩОДЕННІ КУПАННЯ МОЖУТЬ ТАКОЖ СТАТИ СПРАВЖНЬОЮ ТЕХНІКОЮ РОЗСЛАБЛЕННЯ, ОСОБЛИВО РАЗОМ З УЛЮБЛЕНИМИ ІГРАШКАМИ ТА ПОРЯД З ТУРБОТЛИВИМИ ДОРОСЛИМИ.

«БРИЗКАННЯ, ЛЕЖАННЯ У ВОДІ НА СПИНІ, ОБЛИВАННЯ РІЗНИХ ІГРАШОК, ВІДЧУТТЯ ВОДИ НА ДОТИК, ЗВУК НАПОВНЕННЯ ВАННИ І НАВІТЬ ЗАПАХ ПІНИ ДЛЯ ВАННИ ЧИ КІЛЬКОХ КРАПЕЛЬ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ (ЯКЩО В ДИТИНИ НЕМАЄ АЛЕРГІЇ) МОЖУТЬ ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ! ІНОДІ НАВІТЬ ІГРИ З ПЛАВАЮЧИМИ ІГРАШКАМИ У ВЕЛИКІЙ ЄМНОСТІ З ТЕПЛОЮ ВОДОЮ МОЖУТЬ МАТИ ЗАСПОКІЙЛИВИЙ ЕФЕКТ».



3. ДИХАННЯ ЖИВОТОМ РАЗОМ З ІГРАШКАМИ

ЗАПРОПОНУЙТЕ ДИТИНІ ВЗЯТИ УЛЮБЛЕНУ М'ЯКУ ІГРАШКУ І ЛЯГТИ НА СПИНУ, ПОКЛАВШИ ЇЇ НА ЖИВІТ. НЕХАЙ ВОНАВДИХНЕ ТАК ГЛИБОКО, ЩОБ ІГРАШКА ПІДНЯЛАСЯ, А ПОТІМ ВИДИХНЕ, ЩОБ ІГРАШКА ОПУСТИЛАСЯ.

ЦЯ ГРА — ОДИН З НАЙКРАЩИХ СПОСОБІВ ЗНЯТИ СТРЕС У ДИТИНИ. ДО ТОГО Ж, ВОНА ДОПОМОЖЕ ДІТЯМ НАВЧИТИСЯ «ДИХАТИ ЖИВОТОМ» ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО, ГЛИБОКОГО ДИХАННЯ.



ТАЄМНИЙ ТАППІНГ

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.



МЕТЕЛИК

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуете, що ваше дихання вирівнялося.

Відбувається взаємодія з виходами черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить у більш адаптивний режим.



ПРОТИТРИВОЖНЕ ДИХАННЯ

Супроводжуйте поглядом із першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніч до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». Унаслідок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці й зараз можна розслабитися.

