

Рекомендації практичного психолога для батьків і педагогів у роботі з дітьми

в умовах воєнного стану

Шановні колеги і батьки, пропоную вам ознайомитися з техніками психологічної підтримки та допомоги для наших дітей. Проводячи заняття з дітьми у дистанційному режимі, я помітила, що у дітей проявляється тривожність, неспокій, у багатьох пригнічений настрій. Це нормальне явище у сьогоднішніх неспокійних умовах. Але не слід це пускати на самоплив. Діти потребують нашої підтримки! Техніки, які я пропоную нижче, можна використовувати щодня, у вигляді гри, робити їх разом з дітьми – вони прості, але робочі. Необов'язково використовувати все одразу – виберіть що вам підходить найбільше. Можна поспостерігати за дитиною – яка техніка їй найбільше підходить, а можливо застосовувати кілька технік, потім їх поміняти. Педагоги можуть включати ці техніки у рухливі хвилини.

1. «Рахунок». Повільно рахуємо від 1 до 10, вдих-видих, тепер рахуємо від 10 до 1, вдих – видих. І поступово заспокоюємось.
2. «Водичка». П'ємо повільно воду маленькими ковтками, вмиваємось, підставляємо руки по лікоть під прохолодну воду, щоб вона стікала від ліктів на долоні на 1 хвилину, більше не треба. Заспокоюємось.
3. «5 предметів». Називаємо 5 предметів, які ми бачимо зараз перед собою. Торкніться цих предметів - з якого матеріалу вони зроблені? Якого вони кольору? Відпочиньте.
4. «Вправа руками». Сідаємо зручно. Стисніть руки в замок, великі пальці залиште вільними. Починаємо кругові оберти великих пальців навколо один одного в одну сторону, потім в другу сторону. Заспокоюємось.



5. «Дихання». Сядьте або станьте так, щоб вам було зручно. Покладіть одну руку собі на груди, іншу на живіт. Повільно робимо глибокий вдих – стоп – повільний видих. Так 3 рази. Розслаблюємось.
6. «Масаж». Потріть кінчик носа, легенько помасажуйте мочки вух, розітріть долоні, поплескайте себе по колінах. Погладьте себе по голові. Посміхніться.
7. «Велосипед». Лягаємо на килимок і робимо ногами рухи як на велосипеді. Відпочиваємо.
8. «Релакс». Візьмемо в руки щось м'яке – м'яку іграшку, м'ячик, подушечку. Починаємо легенько м'яти, можна при цьому зручно сісти або лягти, можна так лягати спати. Нам приємно.
9. Сон. Слід гарно виспатися. Якщо ми не змогли нормально виспатися вночі – треба обов'язково поспати вдень. Сон відновляє наші сили і дає змогу гарно працювати мозку.
10. «Проявляємо доброту». Давайте згадаємо добрі слова, які існують, які ми знаємо і назвемо їх. Тепер скажемо один одному добрі слова, побажаємо один одному гарного настрою, посміхнемося один одному.

Тепер можна випити склянку теплого молока або запашного чаю з ложечкою меду.