**ЯК ПІДТРИМАТИ ТА ЗБЕРЕГТИ ДИТИНСТВО У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ**

Шановні батьки, якщо у Вас є можливість доступу до інтернету, то, будь ласка, допоможіть дитині продовжувати навчання та здобувати освіту. Це дасть можливість дитині, на певний час, переключитися з тривожних думок, страхів, переживань зосередитися на мисленнєвій діяльності та задачах розвитку мозку. Виконання уроків допоможе підтримати позитивний емоційний стан дитини і збереже її психічне здоров’я, зменшить нервову напругу.

**Допоможіть дитині організувати та розпланувати свій день**.

Кожен день, по можливості, дитина має засвоювати урок з певного предмета. Для цього є освітні електронні ресурси (корисні покликання нижче). Це дасть можливість дитині, на певний час, переключитися з тривожних думок, страхів, переживань, зосередитися на мисленнєвій діяльності та задачах розвитку мозку.

3. Плануйте, по можливості, щоб день у дитини складався з корисного та потрібного (навчання, допомога дорослим у побуті, догляд за домашньою твариною, прибирання у кімнаті тощо) та приємного для дитини (хобі, гаджети з іграми та розвагами). Дитину важливо зробити відповідальною за щось. Це дасть можливість переключитися з тривожних думок, страхів, переживань на задачі сьогоднішнього дня.

Пам’ятайте, що від Вашого емоційного стану залежить емоційний стан дитини. Щоб заспокоїти дитину, важливо спочатку стабілізувати та врівноважити себе (корисні покликання нижче).

Пам’ятайте, у дітей багато питань і вони не розуміють, що відбувається зараз. З дітьми треба багато говорити, постійно та невтомно пояснюючи ситуацію в країні: “Дивися, ми зараз у безпеці й наша армія робить усе, щоби ми залишалися в безпеці. А для того, щоби ми були в більшій безпеці, нам треба прислуховуватися одне до одного, важливо, щоби ти робив те, що я кажу. Ти відповідаєш за те-то й те-то.

Що ми можемо зробити в цій ситуації? Наприклад: молитися за мир”. Будь-яка розмова з дитиною має закінчуватися обіймами.

 Пам’ятайте, що діти потребують Ваших обіймів та спільного часу, по можливості. Разом з дітьми слухайте дитячі медитації, релаксації, які допомагають зняти стресову нервову напругу (корисні покликання нижче) та дивіться з ними мультики, комедії, слухайте казки, які дарують позитивні емоції.

Діти мають продовжувати розвиток та здобувати освіту,

Для успішного навчання, можна запропонувати дітям вправи, які спрямовані на розвиток мозку, поліпшення розумової діяльності, допомагають розвинути пам'ять, мову, увагу,знижують втомлюваність

**КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ**

 Рухавка Учениці 8-В класу КЗО "Гімназія №3" ДМР пропонують застосовувати кінезіологічні вправи для збалансування

https://www.youtube.com/watch?v=0ug\_JfVYNg8

Кінезіологічні вправи. Гімнастика для мозку https://www.youtube.com/watch?v=EFZ172ewdKo

 Нейропсихологічна гра "Майстерні руки" (повтори, якщо зможеш)

https://www.youtube.com/watch?v=H3jbfL0zUYo

Гімнастика для мозку Урок 1 | Розвиток дітей

https://www.youtube.com/watch?v=difXRMjl79k

Для заспокоєння та зняття стресового нервового стану з дитиною можна слухати медитації, релаксації

1.Гра-релаксація "У лісі"

https://www.youtube.com/watch?v=VTEFjcQvCoQ

2.Гра-медитація "Я сонце"

https://www.youtube.com/watch?v=gynetqL-oa4&list=PLp3ubJrw\_pai\_\_jyTyfILaaNqnVzV3JuI

3.Гра-медитація "Я море"

https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8&t=4s

4.Казка-подорож | ЛІС | Медитація для підлітків та дітей

https://www.youtube.com/watch?v=\_oJPbNZJNQI&t=98s

5.Казка-подорож | КОСМОС | Медитація для дорослих та дітей

https://www.youtube.com/watch?v=b4nBIIX8SY4

6.Казка-подорож | МОРЕ | Медитація для підлітків та дітей

https://www.youtube.com/watch?v=HVXOFEf2o4Y&t=199s

Канал з казками, які можна слухати офлайн, для батьків, які перебувають з дітьми в укритті. Приєднатися за посиланням: https://t.me/pavlushiyava

Для фізичного здоров’я з дитиною важливо порухатися та зробити гімнастику для очей

1. Руханка танець "Marshmallow Dance"

https://www.youtube.com/watch?v=4HRtxxo9HWU&t=6s

2.Руханка танець "Halloween Dance" with Dracula

https://www.youtube.com/watch?v=4FCvA8RIMKg

3.Руханка танець "School Dance"

https://www.youtube.com/watch?v=r44y0oKKuJs

4.Руханка танець "Pen, Eraser and Pencil Dance"

https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp\_Phf\_g&t=18s

5.Фізкультура-руханка – запалюємо з Монатіком

https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk

6.Фізкультура-руханка – запалюємо з Jerry Heil https://www.youtube.com/watch?v=5h\_JEUzt\_qQ

7.Фізкультура/руханка з іриною Сопонару, Микитою Бурдою та Ісмаїлі Гонсалвіс дус Санту

https://www.youtube.com/watch?v=XVfnqL8QPiQ

8.Фізкультура/руханка з неймовірною Світланою Тарабаровою

https://www.youtube.com/watch?v=h3TDubZen3E

9.Фізкультхвилинка для очей

https://www.youtube.com/watch?v=JIyT3dp457Y

10. Гімнастика для очей

https://www.youtube.com/watch?v=8gvoPGoxnxA

11.Дитяча гімнастика для очей. Гра-релаксація. "Чарівний сон"

https://www.youtube.com/watch?v=SAT2Lstm9cQ

Батьки, пам’ятайте, що від Вашого емоційного стану залежить емоційний стан дитини. Щоб заспокоїти дитину, важливо спочатку стабілізувати та врівноважити себе.

Долаємо паніку. Відкрита зустріч з психологинею Світланою Ройз для вчителів та батьків. Що важливо для дітей. Як пояснити дитині, що таке війна та чому вона почалася.

https://www.youtube.com/watch?v=g17n1KyXXh0

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

Паніка. Стрес. Як швидко себе заспокоїти

https://www.youtube.com/watch?v=uY\_Cp42tS4I

Медитація від безсоння / Зняття стрессу

https://www.youtube.com/watch?v=aBd7r0RLZV0&t=62s

Медитація для заспокоєння

<https://www.youtube.com/watch?v=6-vLx0oPD_A>