ГРАТИСЯ І НЕ БОЯТИСЯ

Війна позначається на дітях інакше, як на дорослих. Обстріли та перебування в укриттях — це ті фактори, що можуть викликати тривогу та стрес у дітей. Коли учні перебувають в укриттях, вчителі можуть допомогти малечі впоратися з цими емоціями, перетворивши такі моменти на можливість зняти напругу та відновити відчуття безпеки. Ось кілька ідей, як ігри можуть допомогти дітям почуватися спокійніше та впевненіше в таких ситуаціях, знизити емоційну та м’язову напругу. **Для початку:**

* Знайдіть тихе місце подалі від відволікаючих факторів.
* Намагайтеся пояснити правила гри зрозумілою й доступною для дітей мовою.
* Не обов’язково пробувати зробити всі вправи одразу. Спостерігайте за дітьми, наскільки вони залучені, за можливості спробуйте ще раз.

Ось кілька ідей, як ігри можуть допомогти дітям почуватися спокійніше та впевненіше в таких ситуаціях

**1. Квітка та свічка**

*Вправа для розслаблення та глибокого дихання.*

* Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка.
* Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки.
* Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.
* Повторіть кілька разів.

**2. Лимони**

*Вправа для зняття м’язового напруження.*

* Уявіть, що у вас у руці лимон.
* Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку.
* Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!
* Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.
* Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.
* Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

**3. Лінивий кіт**

*Вправа для зняття м’язового напруження.*

* Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.
* Широко позіхніть.
* Помурчіть, як кіт: “мяу-мяу”.
* Тепер витягніть руки, ноги та спину – і потягніться повільно, як кіт. Розслабтеся.

**4. Пір’їнка і статуя**

*Вправа для зняття м’язового напруження.*

* Уявіть, що ви пір’їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд.
* Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтеся!
* Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір’їнку, що літає в повітрі.
* Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір’їнкою в розслабленому стані.

**5. М’яч для зняття стресу**

*Вправа для зняття м’язового напруження та масажу рук*.

* Зробіть собі м’ячик для зняття стресу. Наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.
* Візьміть м’яч у руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м’яч і розслабте руку.
* Поекспериментуйте зі стисканням м’яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.

**6. Черепаха**

*Вправа для зняття м’язового напруження.*

* Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку.
* Уявіть, ніби раптово почався дощ.
* Щільно згорніться в калачик під панциром десь на десять секунд.
* Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панцира та продовжити розслаблену прогулянку.
* Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.

Бережіть себе та своїх близьких, та піклуйтеся про своє психічне здоров’я.

Додається також матеріал в PDF форматі.