

ШВИДКА ДОПОМОГА ЦНС ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ СИЛЬНИЙ СТРЕС. КОРОТКІ ПРАКТИКИ

Короткі вправи

1. Слідкуємо за диханням, завжди
2. Міцні обійми. Обіймаємо дитину, якщо дозволяє. Ваш ритм дихання має заспокоїти дитину. Гойдаємо в обіймах, створюючи «кокон безпеки»
3. «Макарони» Долонями (не кінчиками пальців), розтрушуємо тіло: руки - ноги – стопи. Якщо маленька дитина: покласти на животик і потрохи розтрушуємо
4. «Простукування» (показуємо, або робимо самі). Рука в кулачок і простукуємо по зонам: руки – грудна клітина – живіт. Пальцями, простукуємо обличчя та голову
5. Якщо наявний тиковий стан: масаж жувальних м'язів (розминаємо\розтягуємо місце кріплення жувальних м'язів)
6. Стопи. Стукаємо стопами по підлозі – розслабляємо: на себе стопа, витягуємо підйом, згинаємо пальці ніг 3 рази, розтягуємо підйом стопи 7 сек.
7. «Млин» Огорнути дитину ковдрою та простукуємо в ритмі ча-ча-ча

Зображення страху через малюнок діти 3-10 років

1. Олівці, фарби, фломастери
2. Якого кольору твій страх
3. Як він виглядає
4. Поки малює: хто/що/це
5. Де ти це бачив (працюємо зі спогадом/історією)
6. Чим лякає, чому боїться
7. Що хочеш зробити з людиною/предметом (замалювати, закреслити, порізати)
8. Чи потрібні помічники – малюємо
9. Зробіть це – робить, що хоче в межах безпеки (переводимо агресії)
10. Хочеш намалювати щось спокійне та радісне
11. Обрав колір, намалюй що це:

Робота зі страхом через дихання

1. Якого розміру твій страх, надуваємо кульку (тіло напружується)
2. Здуваємо кульку, поступово видихаємо (тіло розслабляється)

Робота зі злістю

1. Задуваємо свічку – уявляємо багато свічок і задуваємо декілька разів набираючи повітря
2. Беремо товстий рушник і перетягуємо за краї
3. Діти до 5-6 років б'ють у розкриту долоньку дорослого
4. Карате зі звуком, уявляєм того на кого є злість (удар з видихом)
5. Місимо тісто: беремо пластилін, або глину, агресивно місимо обома руками - кидаємо об стіл - дихання заспокоюємо
6. 3-4 разів кричимо/бісимося 10 сек – мовчим 10 сек – відпочиваємо 10 сек
7. Те що ви бачите в тілі переведіть у гру, комунікацію та запропонуйте правила
8. Якість рухів символізує емоції та пропонують рішення