

Вправи та ігри, щоб допомогти дитині зняти стрес

Війна позначається на дітях інакше, ніж на дорослих. Перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища, друзів, іграшок – ці та інші фактори можуть викликати тривогу і стрес у дітей. Щоб допомогти їх позбутися, можна практикувати деякі вправи на розслаблення для дітей.

Квітка та свічка

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.

Лінивий кіт

Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть: «мяу-мяу». Тепер витягніть руки, ноги та спину, як кіт, повільно потягніться і розслабтесь.

Черепашка

Уявіть, що ви черепашка, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться у калачик під панциром десь на 10 секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжувати прогулянку. Повторіть кілька разів. Завершуйте вправу прогулянкою, щоб тіло залишилося розслабленим.

Лимони

Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте по одному лимону в кожену руку. Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього стискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

Пір'їнка і статуя

Уявіть, ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтесь, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть кілька разів. Закінчуйте гру пір'їнкою в розслабленому стані.

М'яч для зняття стресу

Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього можна наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч в руку (можете взяти два в обидві руки), стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча (змінюйте швидкість стискання, силу, тривалість).

