



Хатинка

Для чого: повернути відчуття безпеки, зняти тривогу

Що потрібно: будь-які речі

Що робити:

Облаштуйте дитині місце, де вона може заховатися і побути на самоті. Це може бути халабуда з ковдр, велика коробка, чи просто верхній одяг натягнутий на опору. Ключовим є можливість дитини побути осторонь від інших людей, побути на одинці.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

Повітряна кулька



Для чого: відновити власні кордони, зняти напругу

Що робити:

Запропонуйте дитині уявити як вона надувається мов повітряна кулька. Від самого маленького розміру до найбільшого. Запропонуйте кульці «політати» приміщенням. Можна спробувати уявити як літає кулька у тому чи іншому розмірі: швидко, повільно, натикаючись на різні предмети, або ж навпаки облітаючи їх. Нехай «кулька» здувається та надувається декілька разів.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Цуцик сушиться

Для чого: подолати тривогу, розслабити тіло

Що потрібно: плед, ковдра, светр

Що робити:

Попросіть дитину уявити себе маленьким цуценям після купання. Загорніть дитину у плед, обережно розітріть тіло дитини. Після цього зніміть плед та запропонуйте «обтруситися». Нагадайте, що коли цуценя хоче обсушитися, то струшує краплини з усього тіла, від носу до хвоста. Покажіть дитині приклад, пропускаючи хвилю трясіння згори донизу та навпаки. Повторіть вправу з дитиною декілька разів.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



КАНАПКА

Для чого: заспокоїтися, при перевтомі, стресі

Що потрібно: два пледи або подушки

Що робити:

Вкладаємо дитину на подушку чи складений в декілька разів плед (це хлібчик на тарілочці). «Намазуємо» хлібчик маслом - обережно, натискаючими рухами, розгладжимо тіло дитини. Зверху кладемо «шматочок сиру» - ще один плед чи подушку. Ще раз сильніше стикаємо, розмазуємо «канапку» по тілу дитини. Потім «їмо» канапку, стикаємо дитину в пледі чи подушках з обох боків, супроводжуємо словами «ам-ам, який смачний» тощо. Після завершення гри даємо дитині можливість полежати стільки часу, скільки потрібно.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Паперові сніжки

Для чого: зняти напругу, подолати агресію

Що потрібно: будь-який папір

Що робити:

Для початку робимо «сніжки» з паперу. Дитині це дасть можливість тактильної взаємодії з паперовою текстурою та задіє нервові закінчення на долоньках. Коли сніжки готові влаштуємо «бій». Кидаємо сніжки один в одного, у ціль реальну чи уявну.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ