



## 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 реально чи уявну.



## 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, розгладжуємо тіло дитини. Зверху кладемо «шматочок сиру» - ще один плед чи подушку. Ще раз сильніше стикаємо, розмазуємо «канапку» по тілу дитини. Потім «імо» 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.



## 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.





## 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.



## 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.



## Вправа «Стирання Інформації»



Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

омо Домінанта



## Вправа «Ворона на шафі»



Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

омо домінанта



## Вправа «Ритмічне дихання»



Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: вдихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

омо домінанта



## Вправа «Піджак на вішалці»



Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порушайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

омо домінанта