

ЗВУКИ ВІЙНИ



ВІДВОЛІКАЛЬНІ ВПРАВИ

**для зняття напруги у дитини під час
гучних звуків, що лякають**

- Слухати аудіоказку в навушниках
- Смоктати льодяник або сухофрукт або жувати жувальну цукерку/гумку
- На кожен гучний звук промовляти дражнилки на російську армію

*Від психологині
Світлани Ройз*



Наші діти прокидаються від вибухів за вікном. Їм страшно. Страшно і нам, дорослим.

Підтримати дитину і допомогти їй впоратися зі страхом допоможуть поради дитячої й сімейної психологині [Світлани Ройз](#). Вона, зокрема, радить діяти за таким алгоритмом:

1. Нормалізація

Дорослий фіксує і пояснює дитині ситуацію: я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе – тому ми йдемо в безпечне місце.

ЗВУКИ ВІЙНИ



ТАКТИЛЬНІ ВПРАВИ

**для зняття напруги у дитини під час
гучних звуків, що лякають**

- Помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слонику) та простукати зону за вухами
- Викликати позіхання:
проводимо пальцями від
козелка вуха до
щелепного суглоба і
пропонуємо дитині
позіхати

Від психологині
Світлани Ройз



ЗВУКИ ВІЙНИ



ІГРОВІ ПРАКТИКИ

для зняття напруги у дитини під час
гучних звуків, що лякають

- Пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух — відкриваємо — закриваємо
- Пограти в «комахи»: уявляємо, що в приміщенні багато комарів і ловимо їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців

Від психологині
Світлани Ройз



Найкращий спосіб допомогти дитині впоратися зі звуками війни — це грати в ігри, які допомагають зняти напругу та навчити дитину керувати своїми емоціями.