

## **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 слоника) 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**

# **ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ**

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

- Подихати з гучним видихом (можна видихати відкритим ротом)
- Пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих
- Співати пісні або здувати щось легке з долоні/твердої поверхні

Від психологині  
Світлани Ройз



Психолог Світлана Ройз розробила ці вправи, щоб допомогти дітям зняти напругу під час гучних звуків, які їх лякають. Вправи прості та легкі, їх можна виконувати в будь-якому місці, де є вода для мильних бульбашок.

## 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



[Найкращі ігри для дітей: психосоціальні ігри для дітей, національні ігри для дітей](#)