

Заняття для дітей, які відчують тривогу



Мильні бульбашки

Розслаблене дихання допоможе дитині швидше заспокоїтися. Коли ми глибоко дихаємо, активізується наша парасимпатична нервова система, і це допомагає нам швидко привести тіло в стан спокою. Але іноді буває складно навчити дитину дихати, особливо тоді, коли вона відчуває тривогу.

Найпростіший спосіб навчити дитину глибоко дихати — це пускати разом із нею мильні бульбашки. Видуваючи бульбашки, дитина робить рівномірні вдихи й видихи, а вигляд бульбашок заспокоює її.

Як виконувати:

- наповніть банку мильною водою. Візьміть соломинку або трубочку, через яку пускатимете бульбашки;
- покажіть дитині, як можна видути велику бульбу, зосередившись на диханні;
- запропонуйте дитині спробувати пускати бульбашки самостійно. Заохочуйте її щоразу, коли вона добре виконуватиме цю вправу.

Банка з тривогами

Ця вправа призначена для того, щоб дитина могла висловити вголос свої тривоги й позбутися їх.

Як виконувати:

- візьміть склянку або бляшанку з кришкою;
- візьміть ручку й папір;
- щоразу, коли дитину щось турбуватиме, вона повинна записати це на папері й покласти в банку.

Ще один варіант такої вправи — ведення щоденника занепокоєння.

Заспокійлива коробка

Що турбує вашу дитину? Що здатне її заспокоїти? Вам потрібно знати відповіді на ці питання. Сядьте поряд зі своєю дитиною, зберіть в одну коробку речі, які її заспокоюють. Щоразу, коли вона відчуватиме тривогу, речі з коробки допоможуть їй заспокоїтися.

Як виконувати:

Візьміть коробку й покладіть у неї речі, які подобаються дитині (наприклад, її улюблену іграшку, книгу або картинку). Сюди також можна покласти м'ячики, які дитина стискатиме, відчуваючи стрес, а також інші подібні предмети.

Заспокійливе відео

Відчуваючи тривогу, дитина усвідомлює, що ситуація виходить із-під контролю. Але це не так. Допоможіть дитині зрозуміти, що коли вона раніше справлялася з нападами тривоги, то може впоратися й зараз. Усе, що вам для цього потрібно, — зняти відео.

Як виконувати:

- попросіть дитину розповісти, що вона робить, відчуваючи тривогу. Зніміть це на відео;
- дитина може навіть показати, як саме вона справляється з тривогою;
- також вона може порадити іншим дітям, як упоратися з тривогою;
- коли вона наступного разу відчує напад тривоги, просто покажіть їй це відео.

Записи на папері

Записи допоможуть дитині творчо виразити свої почуття. Вони також слугуватимуть дитині нагадуванням про те, що їй до снаги побороти свою тривогу.

Ця справа має кілька варіантів:

- «Тривога каже, але я знаю». Розділіть аркуш паперу на дві колонки. Одну назвіть «Тривога каже мені», другу – «Але я знаю». У першій колонці дитина називає свої тривожні думки, у другій – логічні аргументи, які їх спростовують.
- «Інструкція до тривоги». Вона допоможе дитині згадати, що їй потрібно робити, коли вона тривожиться. Записана інструкція допомагає дитині легше згадати щось.
- «Я турбуюся, коли ...». Дозвольте дитині написати список речей, які її турбують. Запропонуйте внизу намалювати схвильоване обличчя.

Гра в детективів

Це чудовий спосіб допомогти дитині впоратися з тривогою і знайти логічне пояснення причин свого занепокоєння.

Як виконувати:

- знайдіть занепокоєння. Запропонуйте дитині визначити, які думки змушують її тривожитися.
- пошукайте докази. Наступний крок – знайти докази, щоб перевірити обґрунтованість занепокоєння дитини. Ставте запитання, щоб зрозуміти, звідки в неї беруться тривожні думки. Запитайте, що змушує її так думати: конфлікт у школі чи вдома, те, що вона побачила по телевізору тощо.
- подолайте думки. Ґрунтуючись на доказах, запропонуйте дитині подолати думки, що викликають у неї тривогу.

Баночки з блискітками

Це заняття добре заспокоює дитину. Зробити для дитини баночку з блискітками досить легко.

Як виконувати:

- вам знадобляться невелика прозора баночка з водою, гарячий клей, блискітки й харчовий барвник;
- наповніть половину банки водою, додайте одну-дві краплі харчового барвника;
- додайте у воду трохи блискіток;
- в інших банках змішайте гель для волосся й воду. Добре перемішайте, поки гель не розтане;
- додайте гель у баночку. За допомогою клею приклейте кришку до баночки.

Щоразу, коли дитина відчуватиме тривогу, дайте їй баночку й запропонуйте декілька разів перевернути її догори дном. Навчіть дитину робити повільні вдихи й видихи, коли вона спостерігає за тим, як блискітки повільно опускаються на дно.

Розфарбовування камінчиків

Малювання має терапевтичний ефект. Розфарбовуючи камінчики в різні кольори, можна допомогти дитині впоратися з тривогою.

Як виконувати:

- зберіть гладкі морські камінці в коробку. Скажіть дитині, що ці камінчики заспокоюють;
- коли дитина починає тривожитися, запропонуйте їй узяти з коробки камінчик і розфарбувати його;
- використовуйте акрилові фарби, які можна змити, якщо камінчики закінчатся.