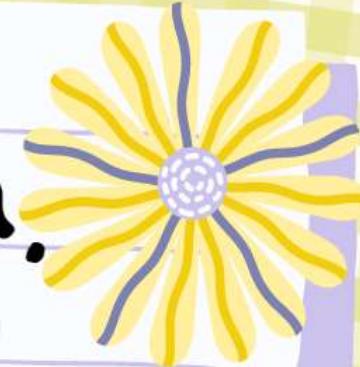


У

Стрес. Травма.

Діти: основні



ПРИЧИНИ ТА ПЕРШІ
КРОКИ ДОПОМОГИ



Травма – це реакція психіки на зовнішні події, які несуть небезпеку для фізичного чи психічного здоров'я людини.

1. Травма завжди несподівана. До неї неможливо підготуватися. Вона занурює дитину у відчуття безпорадності.
2. Вона сталася в ситуації, коли дитина мало чим могла управляти. У момент травми дитина втрачає контроль над ситуацією.
3. Дитяча травма змінює світ. Дитина до травми вважає, що світ влаштований певний чином: її люблять, завжди захищать.
4. В подальшому житті відбувається ретравматизація.

Реакції на психологічну травму



1. Заглибленість в себе – втрата інтересу до діяльності, втрата довіри.
2. Задівленість – потреба знову переживати стресові події через ігри та малюнки, що повторюються.
3. Тривога – проблеми з концентрацією уваги, нав'язлива поведінка, проблеми зі сном, дратівливість.
4. Фізичні симптоми – головні болі та болі в животі, затримки реакції.

Симптоми стресу у дошкільнят:

1. Погана зосереджуваність.
2. Проблеми при запам'ятовуванні.
3. Агресивна поведінка.
4. Дитина грубо розмовляє з людьми навколо.
5. Дитині важко довіряти іншим людям.
6. Регресивна поведінка – проявляє ознаки поведінки, властивої дітям молодшого віку.
7. Дитина потребує уваги до себе, намагаючись здобути її всілякими способами.

Симптоми стресу у дошкільнят:

8. Часто плаче чи кричить.
9. Невпевненість.
10. Дитина боїться розлуки з батьками.
11. Має розлади сну.
12. Має поганий апетит, втрачає вагу.
13. Дитина страждає від жахітъ.
14. Страждає від енурезу.
15. Дитини властиві розлади травної системи.

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТИНОЮ ПРО ВІЙНУ



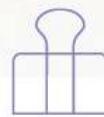
1. Бути
розважливими,
спокійними та
знати, як
діяти



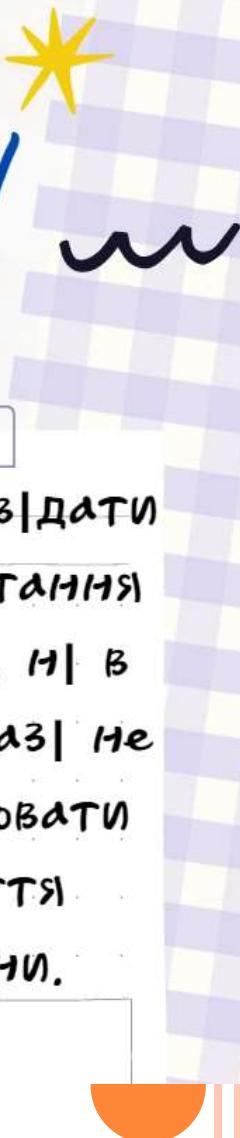
2. Під час
розвови
спостерігати
за поведінкою
дітей



3. Малюкам
можна
розвідати
про те, що
відбувається,
за допомогою
казок



4. Відповідати
на запитання
дитини, ні в
якому разі не
знецінювати
почуття
дитини.



1. Намагайтесь зрозуміти. Зміни в поведінці дитини можуть бути реакцією на стрес.
2. Приділіть дитині додаткову увагу, особливо перед сном.
3. Діти дивляться на батьків, тому важливо, щоб дорослі були поруч.
4. Делікатно й обережно порозмовляйте про свої почуття та дозвольте їй розповісти про свої.
5. Всі люди різni й можуть мати різні емоційні реакції. Не очікуйте, що діти відчуватимуть те саме, що й ви.
6. Дайте дитинi відчути контроль над своїм життям.

Рекомендації для батьків



7. Якщо га більше дотримуватись вашого звичайного розпорядку дня. Щоденна передбачуваність звичного графіка діє на дітей заспокійливо.

8. Поки що не вводити жодних змін, наприклад, таких як нові правила або більш суворі стандарти поведінки.

9. Час для веселощів. Сміх, весело проведений час і заняття для спільнога задоволення можуть допомогти всім членам сім'ї відчути себе краще.

10. Завірити дитину в тому, що дуже скоро її звичайний розпорядок стане таким, як і раніше. Не тисніть на неї. Просто дайте їй час.

Рекомендації для батьків



- Діти й дорослі бояться від горя або важких переживань – необхідні час і підтримка.
- Те, як ми самі долаємо кризу і як реагуємо на почуття й поведінку дитини, буде мати величезний вплив на її здатність пережити важкі події.
- Розповідайте дитині про факти, події доступну для її розуміння мовою.
- Якщо ви стурбовані станом дитини або відчуваєте, що не справляєтесь самостійно, – звертайтесь по професійну пораду.

Про що треба пам'ятати



Першочергові кроки на гостру стресову реакцію (спренад, вибухи)



1. М'язова напруга: напружити максимально м'язи всього тіла на 5-8 сек., потім з видихом відпустити. Повторити декілька разів.
2. Трептіння тіла: "Уявимо, що ми з вами цуценята та потрапили під дош". Потрусити все тіло, як тваринки струщують воду.
3. "Тунельний зір" – активізувати периферійний зір. Повернути голову вліво, вгору, вправо, вниз, називаючи голосно по одному великому предмету.

Дітки, які пережили травматизацію, часто припиняють відчувати контакт ніжок з землею (втрачають опору, приземленість). З ними добре грати (малювати, ліпити) в квіти і дерева – приділяючи увагу корням і міцному стовбуру. Можемо грати в «вирощування велетенських ніг» – уявляючи, що ноги стають величезними і міцно утримують нас в рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер – це метафора змін, подїй, на які ми вплинути не можемо), чим більш яскравше ми уявимо (намалюємо) ці велетенські ноги, тим сильніший ефект.

Техніка "Давайте пограємо у дерево"



ДИХАЛЬНА ВПРАВА

ХОБОТ СЛОНА

У вправі дітям необхідно буде імітувати хобот слона. Потрібно стати, розставивши ніжки трохи більше, ніж висота стегон, далі потрібно з'єднати обидві руки та випрямити їх перед собою. На вдиху піднімаємо руки якомога вище над головою. На видиху повільно опускаємо руки, поки видихаємо все повітря, імітуючи хобот слона. Можна імітувати голос слона, щоб зробити гру цікавішою. Тривалість виконання вправи: приблизно 3 хвилини.



ДИХАЛЬНА ВПРАВА
КУЛЬБАБА



Вправа допоможе малюкам зрозуміти, що під час дихання не завжди краще випустити все повітря відразу, а робити це повільно, утримуючи кисень у легенях. Для виконання вправи, просимо дитину уявити білу кульбабу та зробити якомога глибший вдих, а потім повільно видихнути, намагаючись здути всі уявні «волосинки» кульбаби. Для дітей молодшого віку можна візуалізувати кульбабу, роздрукувавши її. Тривалість виконання вправи: приблизно 1 хвилина.





ДИХАЛЬНА ВПРАВА

ПЛЮШЕВИЙ ДРУГ

Малюки беруть улюблену м'яку іграшку, лягають і кладуть її собі на живіт. Дітям необхідно набрати стільки повітря, скільки можуть за три секунди, а потім повільно видихають. Таким чином, діти бачать, як їх улюблена іграшка піdnімається і опускається в ритмі їхнього вдиху та видиху. Тривалість виконання вправи: приблизно 5 хвилин.



ДИХАЛЬНА ВПРАВА

КОШЕНЯ

Для виконання вправи використовується одне з положень йоги, яке нагадує положення кота. Дитині потрібно стати в позу «на карачки», як кошеня. Роблячи вдих через ніс, потрібно надувати живіт та трішки прогинати хребет донизу. Потім потрібно видихати повітря через рот, а脊на при цьому має трохи підніматися вгору, нагадуючи як кіт згортается калачиком. Тривалість виконання вправи: приблизно 5 хвилин.



Додайте до заняття ліплення з пластиліну та роботу з глиною. Під час ліплення ділянка мозку, що відповідає за стресові реакції, стає неактивною, оскільки імпульси активизують інші ділянки мозку. Подібний ефект спостерігається і при роботі з глиною. Це також чудова нагода для дитини навчитися чогось цікавого та сформувати нову практичну навичку.

Weekly Plan						
M	T	W				
F	S	S				



