

Ласкаво просимо до Сезаму

Як долати травму в наслідок конфлікту чи кризи

Травма – це фізична чи психологічна реакція на події, які загрожують життю та здоров'ю людини чи її рідних та близьких. Психологічну травму внаслідок пережитої трагедії можуть отримати не лише дорослі, а й діти, психіка яких ще не сформована і не має достатньо механізмів, щоб пережити стресову ситуацію. Реакція дитини на горе чи пережиту трагедію буде залежати від багатьох чинників: вік дитини, емоційний стан, а також наскільки така ситуація вплинула на рідних чи дорогих дитині людей. Реакція вашої дитини на стрес, може бути цілком іншою ніж ваша. Закинуті та неопрацьовані травми можуть мати довгострокові наслідки.

Якщо ви та ваша дитина пережили травматичну ситуацію, ваша любов та підтримка можуть значно полегшити негативні наслідки трагедії. Хочемо запропонувати декілька простих технік, які можуть допомогти вам чи вашій дитині зняти стрес і розвантажитись. Ці прості вправи можна виконувати як дорослому, так і дитині будь-коли і будь-де. Спробуйте декілька вправ і подивіться що підходить вам, а що вашій дитині.

В цій збірці матеріалів ви знайдете:

- **Вправи для заспокоєння** - стаття для дорослих
- **Наші почуття** – сторінка для друку з завданням для дітей
- **Дивіться, Грайтеся, Займайтеся:**

«Обійми себе» – відео для дітей

«Елмо сумує» - відео для сім'ї

«Хвилинка з Мей: Стрес у дитини»

– відео для дорослих

«Наші почуття» – гра для сім'ї



Увага! Пріоритетом кожної родини є безпека та спокій. Це - навчальні матеріали, тому цілком природньо, якщо в першу чергу ви зосередитесь на тому, щоб ви і ваші діти почували себе затишно і спокійно. Якщо ви все ще відчуваєтеся в стресі, зробіть перерву і продовжіть роботу з цими матеріалами згодом за більш комфортних умов.

Вправи та техніки для заспокоєння

Коли наш мозок активно працює, щоб подолати наслідки стресу, прості вправи та безсловесні дії можуть допомогти вивільнитись від сильних негативних почуттів страху, злості чи агресії. Спробуйте ці вправи разом з дітьми. Потім спитайте дітей що їм допомогло розслабитись і розкажіть що спрацювало для вас. Обговоріть інші речі, які приносять вам комфорт та заспокоюють.

- **Правильно дихайте.** Зверніть увагу на своє дихання. Рівномірне та ритмічне дихання може допомогти повернутись до теперішнього моменту і опанувати себе, особливо при панічних атаках. Тричі глибоко та повільно вдихніть через ніс та видихніть через рот. Відчуйте як рухається ваш живіт вгору та вниз.
- **Рухайтеся.** Коли почуття переповнюють, їх важко виразити словами. Попросіть дітей висловитися за допомогою свого тіла. Рухом. Нехай вони пострибають високо вгору, скрутяться в калачик, швидко побігають або потанцюють під веселу та ритмічну музику.
- **Намалюйте свої почуття.** Діти можуть виражати свої почуття через мистецтво, зокрема малювання. Попросіть дитину намалювати те, що засмутило, розізлило чи зробило її щасливим. Також поміркуйте разом якого кольору чи форми може бути емоція. Намалюйте щастя, радість, сум, страх, та інші.
- **Ведіть щоденник.** Дайте дитині зошит. Скажіть, що це її власність і в ньому можна писати чи малювати будь-що, що заманеться: події, що стались протягом дня, вигадану історію чи вірші. Процес писання допомагає впорядкувати думки та осмислити нову інформацію. Якщо діти ще не вміють писати самостійно, вони можуть розповісти про свої думки вам, а ви можете їх записати. Думки також можна намалювати.
- **Улюблені речі.** Знайомі та улюблені речі дітей, такі як улюблена іграшка, подушка чи одяг, можуть заспокоювати та створювати відчуття безпеки. Діти дуже люблять носити, обіймати чи спати з такими речами. Якщо з якихось причин такі улюблені предмети не з вами, запропонуйте дитині такого "друга". Найкраще на таку роль підійде м'яка іграшка, або будь-що інше до вподоби дитині.



Наші почуття. Емоції на обличчі.

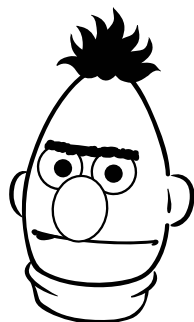
Іншим важливим елементом роботи над стресом є зрозуміти та описати емоції, які ви відчуваєте. Важливо навчити дитину називати та описувати свої почуття. Це вміння принесе комфорт та розуміння ситуації, а відтак може запропонувати шляхи її вирішення.

Уміння називати почуття може допомогти дітям зрозуміти свої емоції та описати їх, а також розвинути емпатію - здатність розуміти почуття та емоції інших людей, і навчитись співпереживати.

Видрукуйте цю сторінку. Вкажіть на різних персонажів. Згадайте їх імена та поговоріть про те як вони себе відчувають. Запропонуйте дітям розмалювати сторінку.



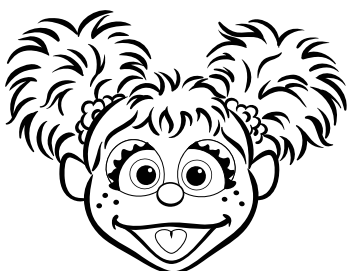
злий



ображений



сумна



щаслива



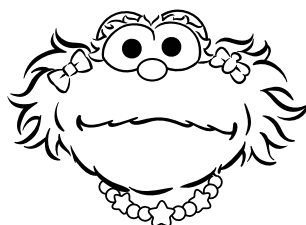
веселий



задоволений



радий



розчарована



наляканий



Дивіться, Грайтеся, Займайтеся

Для дітей:

У відео **Обійми себе**, друзі з вулиці Сезам розповідають як за допомогою обіймів можна покращити самопочуття і підняти настрій.

У відео **Елмо сумує** ми бачимо як татові обійми, а також розмальовка піднімають настрій.

Подивіться ці відео разом і поясніть дитині, що обійми – це один зі способів продемонструвати любов і підтримку людей, до яких ми небайдужі, особливо у важкі часи. І ви завжди можете обійняти самого себе—для цього просто обхопіть себе руками! Діти можуть також спробувати поплескати себе по спині, заплющити очі, та лагідно або міцно стиснути себе.

Для батьків та вихователів:

Сильні емоції і стрес часто виявляються в поведінці дітей. Подивіться відео **Хвилинка з Мей: Стрес у дитини**, щоб дізнатись як розпізнати стрес у маленьких дітей і як ви можете їм допомогти.

Для сім'ї:

Разом з дітьми пограйте в гру **Наші емоції**, щоб навчитися називати кожну емоцію та описувати її.



Обійми себе



Елмо сумує



Хвилинка з Мей:
Стрес у дитини



Наші емоції