Навыки совладания *для детей*



Восемь приемов при сильных чувствах. Попробуйте вместе с ребенком и найдите любимые.

1 ВЫБЕРИТЕ ОДИН НАВЫК · 2 СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ · 3 ХВАЛИТЕ ЗА СМЕЛОСТЬ

1 Дыхание шариком

КОГДА СЕРДЦЕ КОЛОТИТСЯ

- Представь, что твой животик - это воздушный шарик. Надуй его медленно на вдохе.
- А теперь сдувай воздух еще медленнее, будто шарик плавно сдувается.

СУПЕРСИЛА Медленный выдох говорит телу, что все спокойно.

2 Детектив 5 органов чувств

КОГДА ТРЕВОГА ШУМИТ В ГОЛОВЕ



- Время детектива! Найди 3 вещи, которые можно **увидеть**, 2, которых можно **коснуться**, и 1 **звук**.
- Назови каждую находку вслух. Дело раскрыто!

СУПЕРСИЛА Поиск предметов не оставляет места тревоге.

3 Объятие бабочки

КОГДА ХОЧЕТСЯ УЮТА И ТЕПЛА

- Скрести руки на груди, чтобы ладони легли на плечи, как крылья.
- Постукивай пальчиками по очереди: левой, правой. Дыши ровно.

СУПЕРСИЛА Теплое объятие, которое ты даришь себе сам.

4 Выжми лимон

КОГДА ВНУТРИ БУРЛИТ ВУЛКАН

- Представь, что держишь два лимона. Сожми кулачки изо всех сил!
- Брось лимоны и расслабь ладошки. Повтори 3 раза.

СУПЕРСИЛА Сжатие учит мышцы полному расслаблению.

5 Время черепашки

КОГДА ВОКРУГ СЛИШКОМ ШУМНО

- Спрячься в свой домик: обними коленки и сделай глубокий вдох.
- Черепашки выходят, когда готовы. Ты тоже выйдешь, когда захочешь.

СУПЕРСИЛА Пауза в тишине - это смело, а не слабость.

6 Сдуй тревогу

КОГДА МЫСЛЬ ПРИЛИПЛА

- Представь палочку для мыльных пузырей и сделай вдох носом.
- Выдуй медленный огромный пузырь, чтобы тревога улетела в нем.

СУПЕРСИЛА Тревога тает, когда выдыхаешь ее в небо.

7 Мишка - друг по дыханию

ОТЛИЧНО ПЕРЕД СНОМ



- Ляг на спинку и посади любимого плюшевого мишку на животик.
- Дыши животиком, чтобы мишка поднимался и опускался 5 раз.

СУПЕРСИЛА Мишка превращает дыхание в веселую игру.

8 Охота за цветом

КОГДА МОЗГУ НУЖНА ЗАДАЧА

- Найди в комнате 3 **красных** и 3 **синих** предмета.
- Легко? Попробуй найти все цвета радуги по очереди!

СУПЕРСИЛА Поиск цветов переключает внимание на игру.

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Учитесь в игре. Навыки в спокойствии выручают в стрессе.

Делайте вместе. Дети перенимают спокойствие взрослых.

Назовите чувство. «Ты расстроен? Давай подышим вместе».

Памятка для детских эмоций; не заменяет консультацию врача. Если тревога мешает учебе и сну, обратитесь к детскому психологу.