



НАЦІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР
психологічної допомоги
людям у скорботі



ІНСТИТУТ
ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Як заспокоїти дітей під час стресу



CAN-COPE: заспокоїти, нормалізувати, об'єднуватися
і підтримувати надію

ЗАСПОКОЇТИ

Спочатку заспокойте тіло

Дихайте

Вдихніть, а потім дуже повільно
видихніть через рот



Як регулювати дихання?

Зверніть увагу - на те, як повітря проникає в легені і
виходить; тепло? холодно?

Уявіть собі - форму, колір і рух повітря

Здійсніть зміну ритму - видихайте дуже повільно через
стиснуті губи. Ви можете вимовити звук «Шшшшшш»

Дихайте, рахуючи - Вдих - 1,2,3,4; Зупинка - 1,2; Довгий і
повільний видих - 1,2,3... 6

Вам вдалося? Відмінно - повторіть цю вправу кілька разів

Грайте з мильними бульбашками - плавно видихніть,
щоб створити одну повітряну кулю

Стрибайте на місці - потрясіть своїм тілом, танцюйте під
музику, яку ви любите

Збільшуйте фізичний контакт - обійми та масаж

Вправа на розслаблення м'язів - натисніть тут, щоб
переглянути [демонстраційне відео](#)

Після цього заспокойте свої думки

Говоріть про те, що відбувається - Присядьте з
дітьми на рівні очей. Використовуйте прості слова,
не перевантажуйте їх інформацією, а закінчуйте з посилом
надії, наприклад: «Разом ми сильні»



НОРМАЛІЗУВАТИ

Нормальні реакції на ненормальну ситуацію

Поясніть, що сирени та гудки дуже неприємні

У таких ситуаціях закономірними є такі реакції, як страх, тремтіння, плач, нервозність, відчуття занепокоєння, відмова виходити з дому. Це трапляється з багатьма людьми: дітьми та дорослими

Немає потреби соромитися чи турбуватися про свою - реакцію - ми можемо допомогти собі її регулювати (див. розділ релаксації)



ОБ'ЄДНУВАТИСЯ

Заохочуйте соціальні зустрічі - в соціальних мережах або особисті відвідини

Запропонуйте волонтерство та допомогу іншим членам вашої спільноти

Проводьте час разом з родиною - їжа, ігри, спорт .



ПІДТРИМУВАТИ НАДІЮ

Дайте дітям відчуття контролю над ситуацією – визначте їм обов'язки та домашні справи (наприклад – відповідальність за обладнання дитячого куточку, ліхтарик, воду та ігри). Будь ласка, заохочуйте дітей бути активними та допомагати іншим бути активними.

Нагадайте дітям, що це тимчасова ситуація, і подумайте про те, щоб у майбутньому повернутися до повсякденних справ. Які приємні речі ми б хотіли зробити?

Побільше грайте, посміхайтесь та використовуйте гумор при кожній нагоді