

Заняття для дітей,
які відчувають
тривогу



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 вправа 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.

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.

Щасливий мозок, неспокійний мозок

Це веселе заняття. Вам знадобляться аркуш паперу, олівці, клей і вирізані з журналів фрази й картинки.

Як виконувати:

- на папері намалюйте два контури обличчя, повернених одне до одного;
- одне обличчя назвіть «щасливий мозок», інше – «неспокійний мозок»;
- запропонуйте дитині написати під зображенням неспокійного мозку все, що її турбує, або ж вирізати відповідні картини і фрази з журналів;
- під зображенням щасливого мозку дитина повинна написати все, що робить її щасливою.

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.