

Інструкції до Заспокійливої казки

Для чого потрібна дітям казка для заспокоєння?

Діти та дорослі у відповідь на екстремальний стрес можуть «завмирати», а також часто відчувати спалахи гніву та агресії.



В таких реакціях бере участь так званий «рептильний мозок» (стовбур головного мозку) – частина мозку, яка активує інстинктивні реакції. Саме тому в казці він з'являється в образі ящірки **Guido**, якій потрібна допомога з управлінням стресом.

За допомогою ігрових завдань, що з'являються в казці, діти можуть активно допомагати Гвідо, (і, отже, самим собі) справлятися зі своєю напругою рідною мовою.

Казка мобілізує активне «я» дитини і дає їй конкретні інструменти, проте ця казка не здатна замінити лікування та психологічних травм чи негараздів, для яких потрібен професіонал.

Нульовий крок: поставте на перше місце власний душевний спокій

Спочатку, як нульовий крок, дорогий дорослий оповідачу, **потурбуйся про себе**: якщо можеш – спи, поплач, розмовляй з іншими дорослими, поділись з ними своєю невпевненістю, напругою, страхами, щоб вони не відклалися на дитині, якій ти бажаєш допомогти.



Май на увазі, що речі з цієї казки допоможуть так само і тобі, повпливають позитивно і на тебе. Отже, все те, що є в казці, ти можеш застосувати на собі разом з іншими дорослими. Таким чином, інструменти з цієї казки збагачені твоїм власним досвідом буде легше показати дитині як навчитися управлінню напругою та здатності до самозаспокоєння.

Бери на користування стільки методів скільки сам здатний осилити – лише ти знаєш власні розумові, емоційні та психологічні можливості.

До кого адресована цей посібник?

Цей посібник призначений для дітей **від дошкільного до підліткового віку** (4-14 років), але тут кожен може знайти для себе ефективний метод управління стресом.

Посібник також рекомендовано для дітей з різним рівнем розвитку, отже він може стати хорошим способом для встановлення контакту між батьками чи опікунами та дитиною.

Як користуватися посібником, який ти тримаєш?

Сприймай вправи з казки як цікаві експерименти. Знайди для своєї дитини найкращі з них.



Для одної ситуації це може бути малювання, для іншої – дихальні вправи, які допомагають знизити напругу. Якщо ви спробуєте кожну з них, то зможете на власному досвіді зрозуміти що саме допомагає і в якій ситуації.

За яких обставин варто використовувати посібник?

Для того, щоб інструменти управління стресом працювали ефективно та приносили задоволення, варто їх застосовувати в максимально спокійній обстановці. Також для цього потрібно достатньо часу: 20-30 спокійних хвилин в спокійній атмосфері.



У засмученому стані ми менш здатні зосередитися на чому-небудь, тому варто починати з настрою та емоційного стану, коли дитина відкрита до спілкування та залучення до вправ.

А тепер кілька порад про те, як варто і як не варто робити:



- пам'ятай, що це легка казка, завдяки якій ви можете отримати **враження разом** з дитиною
- якщо дитина не налаштована на казку – вона може не бути відкритою до казки прямо зараз, **поверніться до неї трохи згодом**
- **робіть вправи разом з дитиною:** дихайте, напружуйте м'язи разом!



- **не змушуй** дітей займатися вправами, діти живуть «тут і зараз»; якщо дитина бігає або грається зі своєю плюшевою іграшкою, **дозволь їй це робити**
- **не наполягай** на тому, щоб виконати одразу всі вправи з посібника, їх можна виконувати поступово за кілька разів

- **все** потребує **практики**, відточування техніки також потребує часу; тренуйтеся та повертайтеся до тих вправ пізніше
- важливо давати **позитивні відгуки** навіть на незначні зміни: «я радий(а), що тобі подобається читати зі мною казку», «як добре бачити, що ти зосердився(лась) на завданні», «я бачу, що ти уважно слідуєш за своїм диханням»
- **не виправляй** дитину, якщо вона виконує вправи не так як ти хочеш/уявляєш або не так, як вказано в посібнику
- **не очікуй**, що дитина одразу буде вірно виконувати вправи або висловлюватиме подяку

Інструкції до відповідних вправ

1. черевне дихання (повторюємо 3-5 разів):

- глибоко вдихни піднімаючи живіт, потім повільно видихай повітря
 - видих повинен бути довшим, ніж вдих
 - вдих повинен тривати 2-4 секунди
- зупиніться, якщо ви дихаєте занадто швидко чи важко, потім спробуйте знову; якщо дихання вирівнялось – можна продовжити вправу
- *ефект від вправи*: свідоме застосування довгого видиху дає мозку «заспокійливу команду»; я концентруюсь на певному процесі, я зосереджуюсь, це дає мені процес, який я можу контролювати, а отже, змогу вийти зі стресового стану



2. уявне надування повітряних кульок:

- уявіть, що з кожним довгим видихом повітряна куля стає все більше і більше, а напруга «видувається» з тіла
- після виконання вправи попросіть розповісти якомога детальніше про кульку: куди б ти полетів на цій кульці, який був би політ, опиши цю кульку в подробицях (наприклад: колір, матеріал, розмір, тощо)
- намагайтесь задавати відкриті питання (відповідь на які не «так» чи «ні»)
- *ефект від вправи*: зняття напруги з думок за допомогою візуальних та уявних образів



3. поступове розслаблення м'язів (повторюємо 3-5 разів):

- напруження та розслаблення м'язів різних частин тіла, якщо дитина відкрита до цього (наприклад: обличчя, плечі, спина, руки, живіт, ноги, тощо)
- пограйте в це разом, покажіть дитині як це робиться, спробуйте кілька разів
- *ефект від вправи:* розслаблення м'язів за допомогою свідомості - вчимося розслаблятися, відчуваємо різницю між м'язовим напруженням і розслабленням, вчимося свідомо розслабляти свої напружені м'язи в стресових ситуаціях, що допомагає для загального зняття напруги



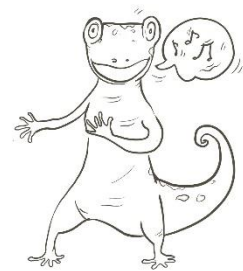
4. карлючки:

- можна використовувати будь-який інструмент для малювання/письма (ручку, олівець, олівець, фломастер і т. д.)
- можна використовувати один або декілька кольорів
- можна також дати дитині додатковий листок, якщо вона захопилася малюванням карлючок, потім вона може робити з листком все, що завгодно (строчити до дірок, рвати і т. д.), головне - вийти з напруги (це те, на що позитивно впливає ця вправа)
- *ефект від вправи:* зняття напруги за допомогою рук



5. розфарбовування та співи:

- сміливо використовуйте ці інструменти
- чим яскравішим, чим унікальнішим буде зображення – тим краще
- будь-яка улюблена пісня або пісня, яка викликає хороші спогади; шукайте таку пісню, що буде зрозумілою мовою для вас обох
- *ефект від вправи:* зняття напруги через рот, "усунення" центру страху - ви не можете боятися і співати одночасно; заспокійливий та приємний спільний досвід з батьками, родичами, волонтерами



Заклучна частина

Після прочитання казки, її обговорення, а також випробування і вивчення вправ, досвід отриманий від неї може бути застосований в будь-який час, а також може бути спроектований на можливі стресові або кризові ситуації пізніше (наприклад, падіння, бійка з кимось, переїзд, зміна школи). Закликайте батьків заохочувати дітей використовувати інструменти для зняття стресу з цієї історії. Наприклад: "я дам тобі трохи часу, щоб виконати одну з вправ, зроби це знову. Я тут, щоб допомогти тобі, підтримати тебе, вислухати тебе".

Додаткові посібники українською мовою:

- ★ https://www.unicef.org/ukraine/media/5526/file/relax_for_children.pdf
- ★ <http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity2.pdf>
- ★ <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>

