***Ігри, як допомога дитині усвідомити та зрозуміти, що вона відчуває, а також допомогти безпечно висловити ці почуття.***

❤️Пограйте у «Дзеркало». Стати навпроти один одного. Один із вас буде дзеркалом, інший має показувати різні емоції та почуття. Той, хто буде дзеркалом, повинен якнайточніше повторити їх. Можна вгадувати і називати емоції, що показуються вголос. Обговоріть, у яких ситуаціях дитина відчуває ці емоції.

❤️Якщо ви бачите, що дитині важливо чинити опір всьому, що ви кажете, спробуйте пограти в «Так - Ні». Попросіть дитину на все, що ви запитуватимете, відповідати тільки «ні», а потім навпаки, тільки «так». Намагайтеся пропонувати варіанти, за яких протилежна відповідь викликатиме посмішку.

**Ігри, що знімають напругу.**

**🔅"Намалюй свій настрій"**

🔸️Мета: навчитися висловлювати свої емоції через малюнок.

🔸️Матеріали: папір А4, кольорові олівці, пензлики, акварель або гуаш, склянка з водою.

🔸️Правила гри: запропонуйте дитині на папері олівцями чи фарбами висловити, тобто намалювати свій настрій.

🔸️Інструкція для дітей: «Сьогодні незвичайний день та незвичайне завдання. Зараз ми малюватимемо... настрій. Давайте спробуємо зробити це! Беремо папір, олівці чи фарби, намагаємось визначити свій настрій та починаємо його малювати!»

**Ігри для розслаблення «Падаюча пір'їнка»**

🟢Опис:

У цій грі вашим помічником буде невелика пухнаста пір'їнка або інший подібний предмет, легкий і повітряний.

🟢Вік учасників: від 3 років.

🟢Інструкція дітям:

У мене в руці маленька пухнаста пір'їнка. Подивіться, як м'яко вона падає на підлогу, коли її відпускаю.

Зараз я відпущу її, а ви рахуйте вголос: давайте дізнаємося, скільки часу потрібно пір'їнці, щоб долетіти до підлоги. Ми можемо порахувати разом: раз… два… три… чотири… п'ять…

Тепер станьте тут. Уявіть, що кожен з вас — маленька гарна пір'їнка, яка випала з крила птаха, що пролетів над землею. Ви повільно і м'яко опускатиметеся вниз, на підлогу, парите як пір'їнка, і при цьому рахуєте до п'яти. На рахунку три, ви, мабуть, вже майже будете лежати на підлозі... Коли ви долетите до підлоги, то полежіть там кілька миттєвостей зовсім спокійно.

Поки ви летите, я голосно буду рахувати вголос. Почали: раз… два… три… чотири… п'ять…

**Як говорити з дітьми про війну.**

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не ретравмувала дитину.

Говоріть з дітьми зрозумілою їм мовою, через казки та історії.

2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність вашої дитини в умовах війни.

3. Обмежте потік новин.

Намагайтеся, наскільки це можливо, ввечері, замість перегляду новин з дітьми, робити з ними релаксаційні вправи, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом.

4. Зосередьте увагу на допомозі.

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному.

5. Слідкуйте за станом дитини.

Запитуйте час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у …(ім’я друга/подруги дитини?«, «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

6. Подбайте про себе.

Діти зрозуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтеся з ситуацією - це допомагає і дітям.

**Емоційне вигорання в батьків**

Емоційне вигорання — це синдром емоційного виснаження та постійної втоми, яка у свою чергу може змінюватися на розчарування та зниження інтересу до певної діяльності.

Він може розвиватися через те, що ми перебуваємо під впливом довгострокового стресу.

Про цей синдром частіше говорять як про професійний і все менше — про вигорання батьків. Зараз у період війни майже всі переживають стресовий стан. Проте батькам ще складніше, оскільки вони повинні не тільки про себе турбуватись, а й про дитину.

**Діти і страх**

Якщо ваша дитина зараз часто відчуває страх, поговоріть з нею. Важливо, щоб дитина розуміла: вона не сама! І відчуття страху - це нормально.

❗ Страх, викликаний потенційно небезпечними подіями є важливим і потрібним фактором виживання. Якби ми не відчували страх, то не намагались би себе захистити.

✊ Проте якщо страх стає сильнішим за нас, потрібно його заспокоїти та взяти під контроль. Дитина може спробувати різні методи та техніки боротьби зі страхом (про багато з них ми вже писали і будемо продовжувати писати ще), наприклад, дихальні техніки, техніки заземлення, малювання, ліплення тощо.

**Гра на розслаблення "Морозиво"**

Звертаємося до дитини: “Уяви, що ти тверде холодне морозиво, яке вже довгий час живе у морозилці. Ти настільки тверде, що від тебе навіть неможливо вкусити шматочок. Покажи, наскільки ти тверде (дитина напружує м’язи).

Добре! А тепер тебе дістали з морозилки і поклали на підвіконня, куди сяє тепле сонечко. Ти повністю розтануло і перетворилось на смачне солодке молоко. Покажи, яке ти тепер” (дитина розслаблює м’язи).

Аналогічно ми можемо грати у тверді спагетті-варені спагетті тощо. Ми можемо продовжувати гру навпаки: коли розтале морозиво знову поклали в морозилку або калюжа перетворилася на ковзанку.

І пам'ятаємо, що прості ігри з мамою 15-20 хвилин на день, які задіюють тіло та уяву, заспокоюють дитину та дарують їй відчуття дому та безпеки.

Відчуття внутрішньої безпорадності

Наразі всі ми переживаємо різноманітний вир емоцій і постійно відчуваємо коливання то вгору, то вниз. На фоні сьогоднішніх подій більшість втратила відчуття контролю, їх постійно мучать думки «А як жити далі?», відчувають внутрішню безпорадність…

**Що ж це таке — безпорадність?**

Це такий стан, у якому людина не робить ніяких кроків для поліпшення свого становища. Характерним для цього є пасивність, відмова від дій, небажання щось змінювати на краще.

Чому так відбувається?

Передумовами формування такого стану є втрата контролю над своїм життям, втрата певної свободи, затяжний стрес, зневіра в собі та своїх діях, пригніченість. Так, зараз будь-який стан є нормою до тих пір, поки він не заважає людині нормально функціонувати.

У стані безпорадності особа своєю пасивністю та думками «Я не бачу сенсу щось робити, бо не контролюю своє життя і не можу бути впевненою у завтрашньому дні» може нашкодити сама собі.

Війна похитнула та зруйнувала наш звичний світогляд, але ми повинні навчитися справлятися з тим, що не можемо контролювати. Я завжди кажу клієнтам: «Якщо ви ніяк не можете вплинути на ситуацію, то змініть своє ставлення до неї».

**Як справитися зі станом безпорадності?**

🔅Перше — це прийняти ситуацію такою, як вона є, і почати вибудовувати новий алгоритм дій, опираючись на сучасні реалії. Ви не можете це вже змінити або якось контролювати, але ви можете вплинути на своє ставлення до цього.

🔅Намагайтеся продовжувати робити звичні для себе дії (те, що частіше робили до війни), відновіть свою рутину. За потреби розробіть свій графік на день та дотримуйтесь його.

Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати: кількість витрачених зусиль; ставлення до інших; свої слова та емоції; свої вчинки та рішення; те, як ви піклуєтеся про себе.

✅Пам’ятайте, головне — це активність ваших дій! Кожен крок, кожна ваша дія є важливою. Якщо все-таки відчуваєте, що без сторонньої допомоги вам не обійтися, то не соромтеся — зверніться до спеціаліста.