

The background is white with various colorful geometric shapes: diagonal stripes in yellow, orange, and red in the top left; a purple and white striped circle in the top center; a light blue circle in the top right; a large orange-to-pink gradient circle on the left; a large teal-to-blue gradient circle in the bottom left; two pink zigzag lines in the middle right; three vertical blue bars in the bottom center; and a yellow and orange striped circle in the bottom right.

# РЕЛАКСАЦІЯ для дітей удома,

---

щоб зменшити стрес і тривожність



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Наявність своєї власної «схованки» у складний та стресовий період може мати неймовірний заспокійливий ефект. Зробіть таке місце для дитини – і для себе – навіть на кілька хвилин.

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині  
(і, можливо, вам)

### Спокійне, тихе місце

- Це не обов'язково має бути щось вишукане – достатньо зсунути пару стільців та накрити їх ковдрою. Це дозволить на деякий час сховатися від дратівних образів і звуків. Нехай дитина вам допомагає. Додайте кілька зручних подушок та м'яких іграшок, улюблену книгу тощо – усе, що перетворить це місце на справжній «центр релаксації». А як щодо заспокійливої музики?

Ми всі переживаємо непрості, напружені часи. Як батьки, ви можете відчувати стрес, хвилювання, розчарування, розгубленість та втрату зв'язку зі звичними джерелами підтримки. Під час пандемії COVID-19 ваші діти, ймовірно, відчувають те ж саме, хоча ці почуття можуть проявлятися у них по-іншому. Важливо пам'ятати, що в реагуванні на стресові події діти дивляться на дорослих. Тому обговорення з дітьми їхніх страхів, спільні релаксаційні вправи, навчання їх корисним методам додання та створення відчуття комфорту можуть допомогти зменшити тривожність. Прості поради для батьків, а також конкретні активності й ігри можуть допомогти вам заспокоїти дитину, контролювати її емоції та посилити відчуття захищеності.

- Більшість пропонованих вправ сподобаються дітям віком від 2 до 6 років, хоча деякі більше підходять для старших дітей з цієї вікової групи (ми окремо зазначимо, які саме). Сподіваємося, що вони стануть однаково корисними для вас та для дитини. Діти отримають необхідний комфорт, матимуть змогу проявити свої почуття, зміцнити зв'язки з вами та іншими, хто наразі залишається на відстані. Діти засвоять відповідні віку методи додання того, що багатьом видається шокуючою ситуацією. Участь у пропонованих вправах та іграх допоможе дітям продовжувати навчатися й адаптуватися до навколишнього світу у здоровий спосіб.

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

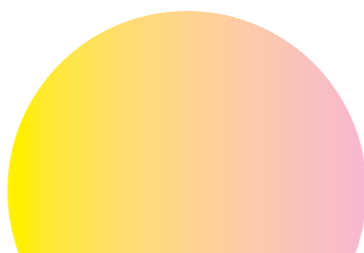
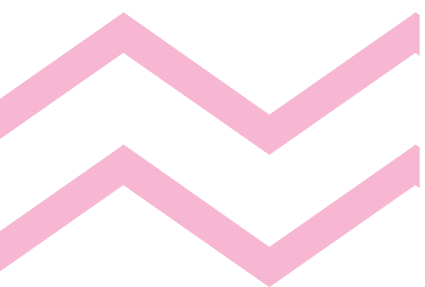
Більшість дітей обожнюють воду! Щоденні купання можуть стати справжньою релаксацією, особливо разом з улюбленими іграшками та поряд з турботливими дорослими.

Конкретна діяльність / гра,  
що допоможе дитині  
(і, можливо, вам)

### Купання та водні ігри

- Бризкання, лежання у воді на спині, обливання різних іграшок, саме відчуття води, звук наповнення ванни і навіть запах піни для ванни чи кількох крапель ефірної олії (якщо в дитини немає алергії) можуть заспокоїти дитину! Іноді навіть ігри з плаваючими іграшками у великій ємності з теплою водою можуть мати заспокійливий ефект.

А час історій та казок після ванни може стати відмінною повсякденною звичкою!



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Усі діти час від часу «заводяться», як торнадо, нервуючи себе і вас.



Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Морські зірки та торнадо

- Намалюйте зображення термометра. Внизу домалюйте морську зірку (чи будь-яку іншу спокійну істоту, про яку знає дитина), а у верхній частині – торнадо. Запитайте в дитини, на кого вона наразі схожа – на мирну морську зірку чи на шалене торнадо. Якщо дитина занадто збуджена, подумайте разом, як їй наблизитися до «стану» морської зірки. Наприклад, від зайвої енергії можна позбутися, кидаючи м'яча одне одному.

Протягом дня намагайтеся кілька разів пограти в цю гру, допомагаючи дитині описати рівень своєї енергії. Наприклад, вранці ви можете сказати: «Можливо, ти сядеш зручненько і подивишся мультики?», «Впевнена, що ти зможеш піднятися сходами і збігти вниз п'ять разів, поки я готую сніданок» або «Спробуй п'ять разів пострибати, поприсідати та доторкнутися до підвіконня у кожній кімнаті».

До цієї діяльності можуть долучитися старші дошкільнята та діти молодшого шкільного віку.



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

У цю веселу гру можуть грати діти від 3 років. Вона допомагає розвивати самоконтроль у креативний спосіб.

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Гра «Замри»

- Запустіть на телефоні чи комп'ютері якусь жваву мелодію або пісню. Запропонуйте дитині придумати під цю музику рухи чи танець (покажіть приклад). Через кілька хвилин зупиніть музику і скажіть: «Замри!» Дитина завмирає у смішній позі. Знову запустіть музику. Цю гру можна продовжувати доти, доки дитина отримує від неї задоволення.



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

У вашої дитини є улюблена м'яка іграшка? Ця гра – один з найкращих способів зняти стрес у дитини. Спробуйте пограти разом!

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Дихання животом разом з іграшками

- Дитина лягає на спину і кладе на живіт улюблену м'яку іграшку. Запропонуйте їй глибоко вдихнути так, щоб іграшка піднялася, а потім видихнути, щоб іграшка опустилася.



Ця вправа допоможе дітям навчитися «дихати животом» для правильного, глибокого дихання.

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Ще одне веселе, розслаблююче заняття для вас з дітьми (також можна грати на свіжому повітрі).

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Мильні бульбашки

- Пускання мильних бульбашок за допомогою власної руки у якості кільця для видування розвиває тактильні відчуття та заспокоює. Дитина може просто занурити руку у мильний розчин і видувати бульбашки крізь кулак або скласти вказівний та великий палець у формі літери «О». Експериментуйте!



Щоб видути бульбашки, дитина повинна дути повільно та обережно. Ця вправа також навчить дітей глибоко дихати.

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Повільне дихання особливо корисне дитині (і вам) у моменти стресу, тривоги чи гніву.

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Квітка та свічка

- Щоб навчити дитину глибоко дихати, розкажіть (і покажіть), що вдихати потрібно так, наче нюхаєш квітку, а видихати – наче задуваєш свічки на святковому торті (можливо, наймолодшим дітям це буде незрозуміло – з ними варто спробувати інші вправи).



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Спробуйте йогу – один із найкращих способів потренуватися та розслабитися думками й тілом разом із дитиною.

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Релаксація з йогою

- Якщо ви знаєте прості пози йоги – залучайте до вправ дитину. Спробуйте найпростіші, прийнятні для дитини пози, щоб вгамувати емоції, і подивіться, що з цього вийде.

### Лінива кішка прокидається

- Уявіть, що ви – лінива кішка, яка щойно прокинулася після солодкого післяобіднього сну.

Позіхніть.

Скажіть «мяу».

А тепер потягніться руками, ногами і спиною – повільно, як кішка. Розслабтеся.



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Іноді дуже корисно всією родиною робити щось смішне та безглузде. До того ж, дітям буде особливо приємно контролювати процес та працювати разом із батьками та іншими членами сім'ї.

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Написання смішної історії

- Один із членів родини починає історію, інший продовжує, і так далі. Наприклад, мама починає: «Одного дня Петрик пішов на прогулянку, і першим, кого він побачив, був...»

Потім тато продовжує: «Рожевий жираф!»

Для дитини ця діяльність проста, але водночас смішна і захоплююча. Згодом можна разом намалювати ілюстрації до історії або продовжити її з іншими за допомогою Zoom чи FaceTime.

Ця гра особливо сподобається дітям від 4 років.

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Контролювати емоції та почуття простіше, якщо їх виражати словами або творчістю. Пропонуємо заняття, що допоможе вашій дитині. Іноді ви можете робити це разом. Розмовляючи з дитиною, вживайте слова-«почуття».

Конкретна діяльність / гра, що допоможе дитині (і, можливо, вам)

### Написання листа

- Залежно від віку дитини, запропонуйте таке заняття: «Давай напишемо листа бабусі про те, чим ми займалися сьогодні вранці. Потім надішлемо його поштою (або прочитаємо по телефону)». Дитина може диктувати, а ви – записувати за нею.
- Що стосується старших дітей, які уже вмють писати, скажіть: «Чому б тобі не написати оповідання про те, що відбувалося сьогодні?» (записуйте за молодшими дітьми, а потім допоможіть їм намалювати малюнки до історії)



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Підтримуйте стосунки! Допомагайте дітям залишатися на зв'язку і самі не забувайте знаходити собі підтримку, спілкуючись з друзями та родичами.

Конкретна діяльність / гра,  
що допоможе дитині  
(і, можливо, вам)

### Особистий зв'язок у телефонному режимі або за допомогою відео дзвінків

#### ● ДЗВІНКИ ДОРΟΣЛИМ

Перед таким дзвінком заздалегідь обговоріть із співрозмовником (наприклад, дідусем) те, про що дитина захоче поговорити. Наприклад, дуже маленькі діти ще не вміють говорити, але вони, можливо, захочуть щось показати або залюбки послухають казку. Старші діти можуть нормально відповідати на питання – розповідати, чим вони займалися, що їли, у що гралися, тощо.

#### ● ДЗВІНКИ ІНШИМ ДІТЯМ

Спершу маленькій дитині буде складно спілкуватися через відеозв'язок. Будьте поряд (як і батьки іншої дитини), допомагайте дитині з вибором теми для розмови або запропонуйте їм показати свої нові іграшки.

Що стосується старших дітей, домовтеся з іншими батьками про одночасний перегляд вашими дітьми одного й того ж фільму, а потім запропонуйте дитині зідзвонитися з друзями і обговорити його.

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Вам та вашим дітям буде легше пережити стрес, якщо разом згадувати інші часи та місця. Дістаньте свої фотоальбоми або увімкніть галерею на телефоні і починайте!

Конкретна діяльність / гра, що допоможе  
дитині (і, можливо, вам)



### Фото і відео спогади

- Розслабляйтеся усією родиною, переглядаючи старі фотографії та відео. Поговоріть про тих, хто зображений на фото, згадайте, чим ви тоді займалися – будь-що, що може викликати у вас посмішку. Навіть дворічні малюки можуть впізнавати когось на фото!

За допомогою цифрових засобів (Viber, WhatsApp, Skype, Duo, Zoom тощо) до цього заняття можна долучити тих, кого наразі немає поряд із вами.

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Ця гра-імітація допомагає одночасно розвивати самоконтроль, розслабитися та потренувати уяву. Для посилення ефекту, виконуйте її разом із дитиною.

Конкретна діяльність / гра,  
що допоможе дитині  
(і, можливо, вам)



### Пір'їна та статуя

- Впродовж 10 секунд вдавайте, наче ви – пір'їна, що кружляє у повітрі. Раптово замріть і перетворіться на «статую». Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся і знову станьте пір'їною. Повторіть це кілька разів і закінчіть вправу у розслабленому стані – у формі «пір'їни». (Батьки – обійміть дитину!)

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Важкий день? Спробуйте цю вправу для релаксації та масажу рук. Вона також сподобається старшим дітям.

Конкретна діяльність / гра,  
що допоможе дитині  
(і, можливо, вам)

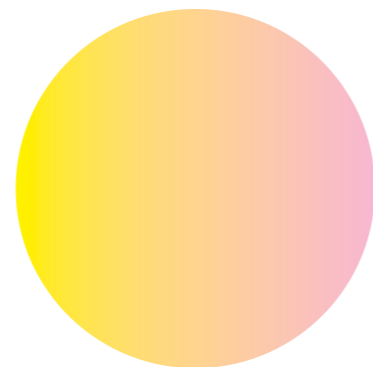


### Антистресові кульки

- Візьміть кульку однією чи обома руками, стисніть і відпустіть.

Проекспериментуйте зі своїми кульками. Адаптуйте вправу до себе – знайдіть найбільш прийнятну швидкість, силу та тривалість стискань.

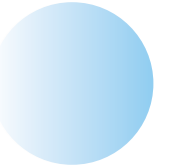
Антистресові кульки можна зробити, наповнивши невеликі повітряні кульки сочевицею, рисом, кукурудзяним крохмалем або борошном.



## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

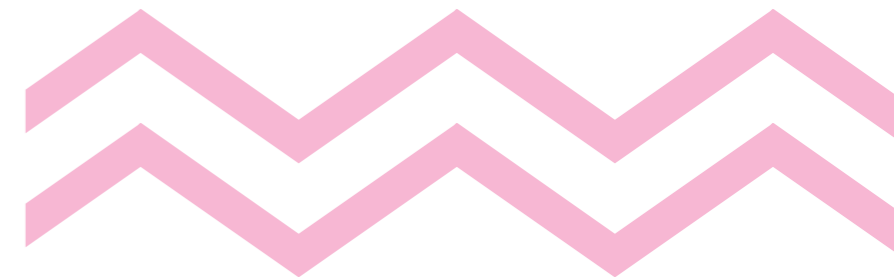
Якщо дитина напружена або чимось засмучена – запропонуйте їй цю вправу-імітацію для релаксації.

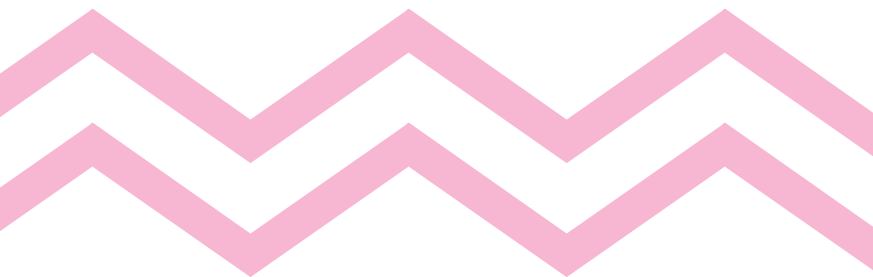
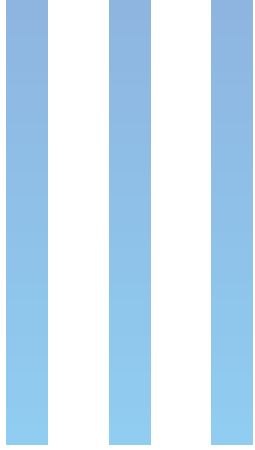
Конкретна діяльність / гра,  
що допоможе дитині  
(і, можливо, вам)



### Черепаха

- Вдайте, що ви – черепаха, яка неквапливо прямує своєю дорогою. О ні, починається дощ!  
Зігніться і сховайтеся під своїм «панциром» на десять секунд.  
Знову виглянуло сонечко – можете виходити зі своєї схованки і продовжити прогулянку.  
Повторіть вправу кілька разів і закінчіть її у розслабленому стані.





[www.unicef.org/ukraine](http://www.unicef.org/ukraine)



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ