


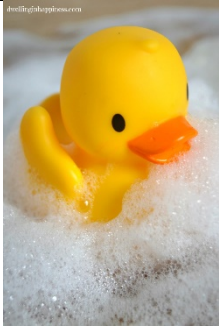
РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ ДОМА С ДЕТЬМИ, С ЦЕЛЮ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА И БЕСПОКОЙСТВА

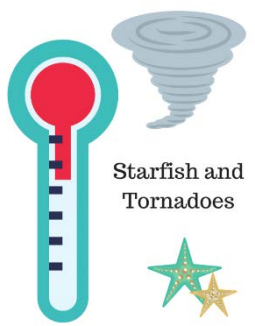
Общая задача:

Это время, полное стресса, время разрушения планов. Являясь родителем, Вы можете почувствовать стресс, тревогу, удрученность, замешательство и отсутствие привычных Вам источников поддержки. Скорее всего Ваши дети испытывают схожие чувства во время пандемии COVID-19, хотя они могут проявлять их по-другому. Важно помнить, что дети ожидают от взрослых наставлений о том, как реагировать на стрессовые события. Чтобы снизить тревожность, поговорите с детьми об их страхах, проведите с ними расслабляющие упражнения, обучите их полезным стратегиям преодоления трудностей и дайте им ощущение комфорта. Следующие простые советы для родителей, определенные виды деятельности и игры могут помочь Вам успокоить своих детей, помочь им справляться со своими эмоциями и чувствовать себя в большей безопасности.



Большинство этих упражнений можно проводить с детьми в возрасте от 2 до 6 лет, несмотря на то, что некоторые из них больше подходят для более старших в этой возрастной группе – мы укажем, для каких именно. Мы надеемся, что они принесут пользу как Вам, так и вашим детям. Дети определяют способы по обеспечению комфорта самоуспокоения, выражения своих чувств, укрепления своих отношений с Вами и теми, кто находится на расстоянии. Дети узнают о соответствующих их возрасту способах преодоления ситуаций которые могут казаться весьма сложными. Участие в некоторых из предложенных видов деятельности, поможет им в дальнейшем обучении и развитии навыков здоровой адаптации к окружающему их миру.


№	Совет для родителей	Конкретные виды деятельности/игры, которые могут помочь Вашим детям (возможно, и Вам!)	Ссылки и ресурсы для получения дополнительной информации
1	<p>В эти смутные, трудные времена, наличие личного пространства может невероятно успокаивать. Создайте такое место для своего ребенка и для себя, пусть даже на несколько минут.</p>	<p>Тихое, успокаивающее место Оно не должно быть тщательно, досконально продуманным. Даже пара стульев, накрытых одеялом, может помочь на какое-то время отгородиться от чрезмерно раздражающих зрительных образов. Пусть Ваш ребенок помогает Вам. Положите туда несколько уютных подушек, любимых плюшевых игрушек, возможно, любимую книгу и другие вещи, действующие успокаивающе, чтобы оно стало идеальным местом для расслабления. Как насчёт успокаивающей музыки?</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=cNSxx-5bju0</p>


2	<p>Большинство детей любят воду! Ежедневное купание с парой игрушек, в присутствии любящего взрослого, может стать успокаивающим видом деятельности.</p>	<p>Купание и водные игры Когда Ваш ребёнок плещается в воде или медленно наполняет водой различные игрушки для ванной, само ощущение воды, звук наполнения ванны и, возможно, аромат пены для ванной или несколько капель эфирного масла – всё это может успокоить ребёнка! Иногда даже игра с плавающими игрушками в большом тазе с теплой водой может оказать расслабляющее действие. Затем Вы могли бы рассказать какую-нибудь милую историю – каждый день одна интереснее другой!</p>	
---	--	--	---


3	<p>Все дети иногда становятся «неугомонными», вызывая стресс у себя и у Вас. Это занятие дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста могут практиковать вместе с Вами.</p>	<p>«Морская звезда и торнадо»</p> <p>Нарисуйте термометр. Нарисуйте морскую звезду [или другое мирное существо, знакомое ребенку] внизу листа и торнадо вверх. Спросите, чувствует ли ваш ребенок себя спокойным и умиротворённым, как морская звезда, или неистовым, как торнадо. Когда ваш ребенок чувствует себя чрезмерно энергичным, придумывайте вместе способы, чтобы чувствовать себя как больше как морская звезда. Например, подкидывать мяч, ударяя его о пол, чтобы помочь выпустить часть этой энергии. Попробуйте поиграть в эту игру в разное время дня и помогите своему ребенку описать свой уровень энергии. Например, если Вы играете утром, Вы можете сказать: «Тебе нравится свернуться калачиком и смотреть мультфильмы». Или: «Могу поспорить, что ты сможешь пять раз подняться и спуститься по лестнице, прежде чем я закончу готовить завтрак!»</p>	 <p>Starfish and Tornadoes</p> <p>https://www.lynnkenney.com/starfish-and-tornadoes-a-self-regulation-conversation/</p>
---	--	--	--


4	<p>Сыграйте в эту забавную игру со своим ребенком. Игра для детей от 3 лет. Эта игра помогает детям развивать творческий подход к самоконтролю.</p>	<p>«Танцуй и замри» Включите какую-нибудь энергичную музыку на вашем телефоне или компьютере. Поощряйте своих детей придумать любой танец под эту музыку (сначала покажите им). Через несколько минут остановите музыку и скажите «ЗАМРИ!» Ребенок «замирает» в забавной позе в тот момент, когда музыка прекратилась. Включите музыку снова и продолжайте так долго, пока им не надоест.</p>	 <p>Уже готовая «Песня двигайся-замри» на «YouTube» (на английском языке) https://www.youtube.com/watch?v=2UcZWXvgMZE</p>
5	<p>Есть ли у Вашего ребенка любимая плюшевая игрушка? Эта игра – один из лучших способов помочь детям снизить их уровень стресса. Играйте вместе с ними!</p>	<p>Диафрагмальное дыхание с плюшевыми игрушками Пусть Ваш ребенок ляжет на спину и положит плюшевую игрушку на живот. Попросите их вдохнуть, чтобы плюшевая игрушка поднялась вверх, затем выдохнуть, чтобы она опустилась. Это поможет научить детей использовать живот, чтобы делать глубокие вдохи.</p>	



6	<p>Еще один вид игровой, расслабляющей деятельности, который можно провести со своими детьми, возможно на открытом воздухе.</p>	<p>Пускание мыльных пузырей</p> <p>Дети должны дуть осторожно и медленно, чтобы образовались мыльные пузыри – это поможет им вдыхать глубоко.</p> <p>Пускание мыльных пузырей с помощью собственной руки в качестве палочки для пузырей также отлично подходит для тактильного восприятия и может успокаивать. Для этого, детям необходимо окунуть руку в раствор для мыльных пузырей и либо дуть сквозь кулак, либо соединить большой и указательный пальцы и дуть в образовавшийся круг. Эксперимент!</p>	 <p>Приготовьте раствор для мыльных пузырей дома, смешав 6 частей воды с 1 частью жидкого средства для мытья посуды!</p>
7	<p>Медленное дыхание может очень помочь, когда дети (или Вы) испытывают беспокойство, злость или стресс.</p>	<p>Дыхание «Цветок и свеча»</p> <p>Простое задание – попросить детей вдохнуть так, будто они нюхают цветок, и выдохнуть так, будто они задувают свечи на день рождения. Покажите им, как это сделать (для самых маленьких детей оно может быть трудным – попробуйте другое упражнение)</p>	 <p>Существует множество способов поговорить с детьми о глубоком дыхании. Больше примеров есть здесь: https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids/</p>

8	<p>Попробуйте заняться йогой, которая способствует развитию и расслаблению как Ваших разума и тела, так и разума и тела Ваших детей.</p>	<p>Расслабляясь вместе с йогой</p> <p>Если Вы знаете простые позы йоги, пусть Ваш ребёнок тоже примет участие. Попробуйте простые, подходящие для детей позы йоги, чтобы успокоиться и посмотреть – каково это.</p> <p>Ленивый кот просыпается.</p> <p>Представьте, что Вы – ленивый кот, который только что проснулся после прекрасного, долгого сна.</p> <p>Широко зевните</p> <p>И мяукните.</p> <p>Теперь потянитесь медленно, как кошка, руками, ногами и спиной – и расслабьтесь.</p>	 <p>https://childhood101.com/wp-content/uploads/2018/01/Calm-Down-Yoga-for-Kids-Printable-Poster.pdf</p> <p>https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/emergency-response/coronavirus-outbreak/resources/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids</p> <p>В приложении «YouTube – детям» также можно посмотреть подходящие для детей позы йоги</p>
---	--	---	---


9	<p>Иногда, просто сделать что-нибудь глупое вместе с семьей может помочь. Это – первая идея. Детям понравится быть под контролем И работать вместе с родителями и другими членами семьи.</p>	<p>Придумай глупую историю</p> <p>Это упражнение может понравиться детям в возрасте 4 лет и старше. Один член семьи начинает историю, а затем другие члены семьи по очереди добавляют в неё что-нибудь. Например: «Однажды Дэвид отправился на прогулку. Первое, что он увидел, это...» Затем обратитесь к следующему человеку (другой родитель может сказать «фиолетовый жираф!», упростив упражнение для маленьких детей и сделав его весёлым и увлекательным». В результате ваша семья может нарисовать картинки о семейной истории или поделиться ими с другими посредством «Zoom» или «FaceTime».</p>	 <p>Если Вы желаете заполнить пробелы в сюжетной линии вместе с вашим ребёнком, ниже указано несколько Интернет-сайтов</p> <p>https://www.education.com/sli-deshow/fill-funny-story/</p> <p>Или информация о том, как помочь ребенку придумать забавную историю</p> <p>https://writeshop.com/help-child-plan-funny-story-homeschool/</p>
---	--	---	--

10	<p>Управлять чувствами легче, когда они выражены в словах или креативных медиа-решениях. Это упражнение поможет Вашему ребенку и Вы можете наслаждаться им вместе. Используйте при разговоре с ребёнком «слова-чувства».</p>	<p>Напишите письмо или историю для кого-либо</p> <p>В зависимости от возраста ребенка, предложите ему: «Давай напишем бабушке письмо и расскажем ей, что мы сделали сегодня утром. Затем мы можем отправить его бабушке (или прочитать его ей по телефону). Ребенок может диктовать, а Вы записываете»</p> <p>Детей старшего возраста, которые умеют писать, Вы можете спросить: «Почему бы тебе не написать историю о том, что произошло сегодня?» (в случае детей младшего возраста, запишите то, что они говорят Вам, и, возможно, помогите им нарисовать картинку)</p>	
----	--	---	---

11	<p>Поддерживайте взаимоотношения! Помогите Вашим детям оставаться на связи, и не забывайте расслабиться, пообщавшись со своими друзьями и семьей.</p>	<p>Установление личных взаимоотношений посредством телефонных или видеозвонков</p> <p>Звонок взрослым людям: Перед тем, как позвонить, поговорите со взрослым (например, с бабушкой) о том, о чем бы дети хотели поговорить. Маленькие дети могут не говорить много, но могут показать взрослому что-нибудь, принадлежащее им или послушать историю, рассказываемую взрослым. Дети старшего возраста могут легко ответить на следующие вопросы: чем они сегодня занимались, какая была их любимая еда или игра и т. д.</p> <p>Звонок другим детям: Вначале у детей младшего возраста могут возникнуть проблемы с использованием видеозвонков. Вы можете помочь им, находясь рядом вместе с другим родителем, начав с темы или вопроса для обсуждения или предложив детям показать друг другу игрушку. Что касается детей старшего возраста, то Вы можете поговорить с их родителями, например, о том, могут ли дети одновременно посмотреть один и тот же фильм (лучше всего известный им) и затем позвонить друг другу.</p>	 <p>Здесь Вы найдете идеи для видеочата между детьми, их бабушками и дедушками или другими взрослыми.</p> <p>https://www.romper.com/p/20-video-chatting-activities-for-grandparents-kids-during-the-coronavirus-pandemic-22629324</p>
----	---	---	---

12	<p>Оживив в памяти воспоминания о других временах и местах, Вы и Ваши дети можете ощутить меньше стресса. Достаньте Ваши фотоальбомы или мобильный телефон и приступите к выполнению упражнения!</p>	<p>Фото- и видео воспоминания</p> <p>Насладитесь времяпровождением с семьей, вместе просматривая старые фотографии и видеозаписи. Поговорите о том, кто запечатлен на них, что делал каждый человек, и обо всем, что вызывает улыбку. Даже двухлетние дети могут указать и назвать то, что видят!</p> <p>Некоторыми фотографиями и видеозаписями можно поделиться с семьей или друзьями, находящимися в других местах, посредством электронных инструментов («Viber», «WhatsApp», «Skype», «Duo», «Zoom» или другим способом).</p>	
13	<p>Эта ролевая игра одновременно стимулирует самоконтроль, расслабление и воображение. Поиграйте в неё вместе с вашим ребенком, что принесёт двойную пользу.</p>	<p>Перья и Статуи</p> <p>Представьте, что Вы – перо, летящее по воздуху, в течение около десяти секунд. Внезапно Вы застываете и превращаетесь в статую. Не двигайтесь! Затем медленно расслабьтесь, снова превращаясь в плавно опускающееся перышко. Повторите упражнение, убедившись, что Вы закончили его в расслабленном состоянии, как перышко. (Родитель – закончи упражнение, обняв ребёнка!)</p>	 <p>https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/emergency-response/coronavirus-outbreak/resources/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids</p>

14	<p>У вас был тяжелый день? Попробуйте сделать это упражнение для снятия напряжения и массажа рук. Оно также может понравиться детям старшего возраста.</p>	<p>Сожмите мячик для снятия стресса Возьмите мячик (мячики) в одну или обе руки, сожмите их и разожмите. Эксперимент по сжатию мячика. Найдите подходящий для Вас способ, выбрав ту скорость, давление и момент сжатия, что Вам нравится.</p>	<p>Изготовьте свой собственный мячик (мячики) для снятия стресса, заполнив воздушные шарики сухой чечевицей, рисом, кукурузным крахмалом или мукой.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Fz5iEBdJM84</p> <p>https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/emergency-response/coronavirus-outbreak/resources/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids</p>
----	--	--	---

15	<p>Если дети напряжены или расстроены, используйте это воображаемое упражнение, чтобы помочь им расслабиться.</p>	<p>Будь черепахой!</p> <p>Представь, что ты черепаха, которая собралась на медленную и спокойную прогулку.</p> <p>О нет, начался дождь!</p> <p>Спрячься получше под своим панцирем, примерно на десять секунд.</p> <p>Солнце снова взойшло – вылезай из панциря и возвращайся к своей безмятежной прогулке.</p> <p>Повтори упражнение несколько раз и заверши его прогулкой, чтобы твоё тело было расслабленным.</p>	 <p>https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/emergency-response/coronavirus-outbreak/resources/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids</p>
----	---	---	--