

#BRAVEKIDSUKRAINE

Круті в укритті: як під час тривоги провести час із користю?

Поради від психологині
Світлани Ройз



• УКРИТТЯ •



Привіт!

Це – кампанія **#BraveKidsUkraine**. Ми хочемо зробити так, щоб діти почувалися максимально спокійно в укриттях під час повітряних тривог.

Ініціатори кампанії – Фонд Східна Європа спільно з Міністерством освіти та науки України, а допомагає їм психологиня Світлани Ройз. Саме вона збрала вправи, ігри та розваги, які допоможуть дітям (і не тільки) заспокоїтися, упевнитися у своїх силах і зрозуміти – вони сильні й хоробрі, справжні **#BraveKidsUkraine**.

А ще кампанію підтримує багато знаменитостей з України та з-за кордону. Вони підбадьорюють і надихають дітей у своїх відеозверненнях: говорять слова підтримки, створюють цікаві вправи, завдання, ігри та челенджі.

Стежте за кампанією тут:

[Сайт](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Легкі вправи, які можна виконати в укритті

1. Додай ритму

Умови

Разом із дітьми оберіть пісню та запропонуйте відстукати її ритм – долонями по колінах, ногами, клацанням зубів. Можна запропонувати й інший варіант – одна дитина відбиває ритм, а інші мають вгадати, яка це пісня. Відновлення ритму – найкращий спосіб стабілізуватися та заспокоїтися. [Пісня «Крокуй до укриття» ТНМК та Світлани Ройз – одна з тих, що будуть доречні.](#)

2. Практика тілесного усвідомлення

Умови

Діти мають розтерти долоні, покласти на грудну клітину, відчути тепло своїх рук і прислухатися до стуку серця. Треба уявити, що серце «промовляє» не «тук-тук», а «люб-лю, люб-лю». Промовити це подумки. Така практика допомагає повернути контакт із тілом і вгамувати тривогу.

[Анна Трічер теж це робить і показала нам.](#)

3. Перемикання уваги

Умови

Запропонуйте дітям сфокусувати свою увагу на тому, що вони роблять. Можна взяти склянку, наповнити її водою, повільно пити, роблячи маленькі ковтки. При цьому відчути своє тіло, подумати про те, що приносить радість. [Саме так зробила співачка Маша Кондратенко.](#)

4. Вдячність, що приносить спокій

Умови

Запропонуйте дітям пригадати те хороше, що з ними відбувалося. Можливо, про те, що хтось допоміг їм або вони комусь. Або чому чи кому вони можуть саме зараз подякувати; або те, що, незважаючи на складні часи, пов'язане для них із відчуттям вдячності. Одна згадка – загинаємо один палець. Така вправа допомагає відчути ресурс: сила та спокій у наших руках. [Подивіться, як вправу виконує співачка Джамала.](#)

Що варто послухати в укрітті?

Звук сирени сам по собі додає стресу. Нашому аудіальному каналу потрібна допомога, щоб із ним впоратися.

Аудіальні вправи, які можуть стати в пригоді: співати хором, слухати музику, влаштувати «тихий» концерт під гітару. Або [послухати в навушниках аудіоказки](#).



А чим зайняти руки?

- орігамі;
- конструктори;
- сенсорні кульки чи Pop It;
- малювання (своїх мрій, символів сили, мандал, захищеного місця, розмальовок).



А є ще ідеї?

1. «Чотири слова». Обираємо чотири абсолютно не пов'язаних між собою слова. Використовуючи їх, складаємо маленьку розповідь. Дітям від 8 років можна пропонувати і 5-6 слів.

2. «Багатоманіття слів». Обираємо довге слово. З його літер кожний і кожна на своєму аркуші складає та записує багато маленьких. Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями.

3. «Калейдоскоп». Пробуємо написати хаотично на аркуші літери, а потім намагатися з'єднати їх лініями в слова.

4. «Тарабарська мова». Починаємо говорити одне з одним «тарабарською мовою», тобто вигаданою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що говорить дитина. Разом тренуємося промовляти скоромовки.



Стоп-стоп, і це ще не все!

Заходьте на сайт [#BraveKidsUkraine](#), зазирайте до наших соцмереж.

Там регулярно з'являються відео відомих людей і лідерів думок, які звертаються до української малечі, щоб заспокоїти, підбадьорити або навчити нового. А ще ми проводимо конкурси із крутими призами.

Стежте за нами тут:

[Сайт](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)



Кампанія [#BraveKidsUkraine](#) є частиною програми «Безпечна школа», яку Фонд Східна Європа реалізує у співпраці з Міністерством освіти і науки України, Державною службою України з надзвичайних ситуацій і Міністерством внутрішніх справ України. Реалізується за підтримки проєкту «Фенікс», що виконується коштом Європейського Союзу.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Фонд
Східна
Європа



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ