

Мілана КОЗИК,

практичний психолог закладу дошкільної освіти №9 «Теремок» м. Славути

Зниження тривожності та страху в дітей: психологічні хвилинки

Психологічні хвилинки – це позитивний емоційний настрій, потужний профілактичний засіб для різних захворювань, у тому числі інфекційних. Одна з ключових цілей психологічних хвилин – допомогти дітям навчитися справлятися зі своїми страхами, розпізнавати свої емоції і контролювати їх. Адже надмірна тривожність дітей призводить до перевтоми, зниження працездатності, зменшуючи шанси розкриття талантів дитини. Ресурси тіла витрачаються на придушення емоцій та страхів, а не на продуктивну діяльність.

У справжнього страху є причини, він сигналізує нам про щось, хоче щось повідомити. Під час такої роботи, психолог зможе виявити причину страху та допомогти дитині його подолати.

За допомогою психологічних хвилин діти можуть вчитися усвідомлювати свої емоції та розуміти, чому вони відчувають страх чи злість. Вправи на візуалізацію або рольові ігри можуть допомогти їм побачити ситуацію з іншого боку, зрозуміти, що саме викликає у дитини тривожність та страх, та допомагають у їх подоланні.

Психологічні хвилинки можуть допомогти таким дітям зменшити почуття тривоги або фрустрації, що зменшує ризик агресії як способу самозахисту. Техніки позитивного мислення і вправи на самоприйняття можуть зміцнити їх самоповагу.

Психологічні хвилинки можуть бути відмінним способом допомогти дитині виразити свої емоції в безпечному та підтримувальному середовищі і включають вправи на розвиток та навичок ефективної комунікації.

Вони не тільки допомагають дітям зменшити напругу в момент емоційної кризи, а й вчать їх стратегій самоконтролю, саморегуляції та вираження своїх емоцій.

Психологічні ігри – сприяють об'єднанню дітей у групи, знімають конфліктність, виховують вміння розуміти почуття інших.

Введення «психологічних хвилин» в життя дитячого колективу сприяє формуванню уважного ставлення дітей один до одного, підвищенню емоційного фону і поліпшенню психологічного клімату в групі, розвитку почуття впевненості. У дитячих центрах, ігрових кімнатах або групових просторах можна провести психологічні хвилинки через інтерактивні ігри чи групові вправи. Це дозволяє дітям спільно працювати, виражати свої емоції, справлятися з переживаннями та страхами і навчатись соціальним навичкам.

Психологічні хвилинки можна проводити в різних місцях, залежно від ситуації та потреб дитини. Ось кілька ідей, де можна організувати такі практики:

Вдома. Психологічні хвилинки можна проводити вдома, наприклад, після повернення з дитячого садка. Це

допоможе дитині зняти стрес або впоратися з емоціями, які вона пережила протягом дня.

На природі. Прогулянки на свіжому повітрі або в парку – чудове місце для психологічних хвилин. Природа має заспокійливий ефект, і, наприклад, вправи на дихання або візуалізація можуть бути дуже ефективними в такому середовищі.

В ігрових кімнатах або групових просторах. У дитячих центрах, ігрових кімнатах або групових просторах можна провести психологічні хвилинки через інтерактивні ігри чи групові вправи. Це дозволяє дітям спільно працювати, виражати свої емоції і навчатись соціальним навичкам.

В укритті. Через напружену ситуацію в країні діти змушені перебувати деякий час в укритті під час повітряних тривог. Психологічні хвилинки можуть бути корисними для зменшення стресу і тривожності. Йдеться про релаксаційні вправи або техніки з дихання, що допомагають дитині заспокоїтись.

Головне – обрати таке місце, де дитина почувається в безпеці і може зосередитись на своїх емоціях і думках.

Ось кілька вправ та ігор, які допоможуть дитині зменшити тривогу і подолати страх.

Глибоке дихання (метод «повітряна куля»)



Мета: заспокоїти нервову систему, зняти напругу.

Як проводити. Попросіть дитину уявити, що її живіт – це повітряна куля. Нехай вона зробить глибокий вдих, уявляючи, що надуває цю кулю. Потім повільно видихне, уявляючи, як куля зменшується. Повторіть 3-5 разів.

Результат. Допомогає дитині розслабитися, зменшити тривогу і зосередитись на своєму диханні.

Вправа «Безпечне місце» (візуалізація)



Мета: створити відчуття безпеки і заспокоєння.

Попросіть дитину заплющити очі та уявити місце, де вона почувається в повній безпеці (наприклад, улюблений парк, кімната, берег моря). Нехай вона детально опише це місце: як воно виглядає, що вона там чує, як пахне повітря. Після цього нехай дитина уявить, як вона «переноситься» в це місце, відчуючи спокій і безпеку.

Результат: допомагає зменшити тривогу і перенести дитину в уявне місце спокою.

Гра «Я і мій друг»



Мета: допомогти дитині виразити свої почуття і отримати підтримку.

Попросіть дитину уявити, що вона розмовляє зі своїм уявним другом або улюбленою іграшкою. Нехай вона розповість про свої переживання і страхи цьому другу. Після цього запропонуйте дитині подумати, що б цей друг порадив або що б він зробив, щоб допомогти їй почуватися краще.

Результат: це допомагає дитині усвідомити свої почуття, зняти напругу і зрозуміти, як справлятися з ними.

Гра «Дихання тварини»

Мета: навчити дитину правильно дихати, щоб заспокоїтись.

Попросіть дитину уявити, що вона – це різні тварини, і кожна тварина дихає по-своєму:

– Собака: швидко дихання через рот (якщо дитина нервується).

– Кіт: повільне вдихання через ніс, спокійне видихання через рот.



– Слоник: довгий вдих через ніс і повільний видих через рот.

Результат: допомагає дитині розслабитись і зосередитись на диханні.

Метод «Що зараз у мене є?»



Мета: навчити дитину зосереджуватись на теперішньому моменті.

Попросіть дитину замислитися і перелічити п'ять речей, які вона бачить навколо, чотири звуки, які вона чує, три відчуття, які вона має в тілі, два запахи і одну річ, яку вона смакує (якщо є можливість). Це допомагає дитині перенести увагу на навколишнє середовище та знизити рівень тривожності.

Результат: знижує рівень тривожності та допомагає дитині повернутись до теперішнього моменту.

Гра «Створи свого супергероя»



Мета: допомогти дитині зняти страхи через образи сильних персонажів.

Запропонуйте дитині вибрати персонажа (супергероя, тварину, казкового героя), якому вона довіряє і який захищає від страхів. Попросіть дитину уявити, як цей герой допомагає їй подолати свої страхи, чи навіть допомагає захистити від уявних чудовиськ чи темних куточків.

Результат: дитина відчувається більш захищеною і має підтримку у вигляді улюбленого героя.

Гра «Магічний камінь»



Мета: допомогти дитині зняти тривогу і розслабитись.

Попросіть дитину уявити, що вона тримає в руках маленький магічний камінь, який поглинає всі її страхи. Вона може уявити, як цей камінь змінюється на її руках (наприклад, стає теплим, важким або м'яким), і з кожним вдихом камінь забирає з себе частину тривоги. Після цього дитина може уявити, як вона ставить камінчик на безпечне місце.

Результат: зменшує емоційну напругу і дає дитині відчуття контролю над своїми страхами.

Техніка «Магічний лист»

Мета: виразити і відпустити тривогу чи страх.

Попросіть дитину написати або намалювати свої страхи на листку паперу. Потім разом обговоріть, як вони можуть зникнути, і запропонуйте дитині порвати або спалити цей листок (якщо є така можливість) або покласти його в «запасне місце», де ці страхи більше не зможуть впливати на неї.

Результат: дає дитині відчуття, що вона контролює свої емоції та страхи, і може позбутись їх.

Техніка «М'який ведмедик»



Мета: знизити рівень тривожності за допомогою фізичного розслаблення.

Попросіть дитину уявити, що вона – це ведмедик, який лягає в свій барліг. Спочатку нехай дитина напружить всі м'язи (як м'яка іграшка, що стискається), а потім повільно розслабить їх, уявляючи, як відпочиває в теплому місці. Повторіть кілька разів.

Результат: допомагає дитині зняти фізичну напругу та заспокоїтись.

Ресурсна вправа «Смаки та аромати»



Мета: допомогти дитині зняти напруженість та розслабитись.

Попросіть дитину заплющити очі та уявити смак чи аромат різноманітних предметів: морозиво, борщ, персик, шоколад, часник тощо. Коли дитина відкриє очі, запитати, який смак найбільше сподобався можна виразити почуття за допомогою міміки.

Запропонуйте дитині робити повільні вдихи. Називайте предмети: троянда, ялинка, апельсин, весняний ліс, смітєвий бак, бензин тощо. Запитати, який аромат чи смак найбільше сподобався, чи можна уявити аромат чи смак червоного кольору, а блакитного?

Результат: допомагає дитині розслабитись і зосередитись на своїх відчуттях.

Отже, введення «психологічних хвилинок» в життя дитячого колективу сприяє формуванню уважного ставлення дітей один до одного, підвищенню емоційного фону і поліпшенню психологічного клімату в групі, розвитку почуття впевненості. У дитячих центрах, ігрових кімнатах або групових просторах можна провести психологічні хвилинки через інтерактивні ігри чи групові вправи. Ці вправи й техніки можуть стати чудовим інструментом для зниження тривожності та страхів, допомагаючи дітям навчитися справлятися із власними емоціями в безпечному та підтримуючому середовищі.

Використані джерела

1. Аландаренко Ю. Страхі дітей. Шляхи їх подолання: семінар-тренінг для вчителів поч. кл. / Юлія Аландаренко // Психолог: всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів. – 2014. – N 13/14. – С. 68-69.
2. Галіцина Л. Корекція страхів: цикл занять / Людмила Галіцина // Психолог: всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів. – 2015. – N 17/18. – С. 60-68.
3. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України «Психічні стани та їх зв'язок зі страхами у дитячому віці» О.М. Кормило.
4. Карпенко Н. Дитячі страхи //Психологічна газета. - 2006.-№7-с.8-12.