

Підтримати дитину і допомогти їй впоратися з тривогою і страхом під час гучних звуків допоможуть поради дитячої й сімейної психологині Світлана Ройз

Відволікальні вправи для зняття напруги у дитини під час гучних звуків, що лякають

- Слухати аудіоказку в навушниках
- Смоктати льодяник або сухофрукт або жувати жувальну цукерку/гумку
- На кожен гучний звук промовляти дражнилки на російську армію



Дихальні вправи для зняття напруги у дитини під час гучних звуків, що лякають

- Подихати з гучним видихом (можна видихати відкритим ротом)
- Пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих
- Співати пісні або здувати щось легке з долоні/твердої поверхні



Тактильні вправи для зняття напруги у дитини під час гучних звуків, що лякають

- Помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слонику) та простукати зону за вухами
- Викликати позіхання: проводимо пальцями від козелка вуха до щелепного суглоба і пропонуємо дитині позіхати



Ігрові практики для зняття напруги у дитини під час гучних звуків, що лякають

- Пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух – відкриваємо – закриваємо
- Пограти в «комах»: уявляємо, що в приміщенні багато комарів і ловимо їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців

