

Зниження тривожності дітей під час війни

Війна і діти – поняття не сумісні. Жорстка реальність довкола залишає глибокі травми на все життя. Життєво необхідно зберегти здоров'я дітей – фізичне та психологічне. З метою психоемоційного відновлення, зняття напруження, стресу, тривоги у дітей головним спеціалістом служби у справах дітей Подільської районної військової адміністрації Наталією Базікало в м. Балта було проведено з вихованцями пришкільного табору ліцею № 3 «Іскорка» психологічний практикум з елементами тренінгу «Зниження тривожності дітей під час війни». Діти ознайомились з причинами, основними ознаками тривожності та стресу, виконали дихальні, тілесні вправи та ігри на зниження тривожності, опрацювали навички самопомоги під час стресу. Вихованці відзначили важливість таких занять.



