

# Навчаємося долати стрес через гру

Гра як підхід для підтримки дітей у складних життєвих ситуаціях



С. Ліннет Соліс, Клер В. Лю та Джилл М. Попп

# Долаємо стрес через гру



## Гра забезпечує сприятливе середовище, щоб допомогти дітям подолати стрес

Дослідження доводять зв'язок гри та здатності дітей справлятися з життєвими труднощами, реагувати на виклики сьогодення, вирішувати проблеми різними способами, контролювати свій емоційний стан і відчуття тривоги в стресових ситуаціях.

Розширення простору та можливостей для якісної гри в повсякденному житті дітей: удома, у школі, в громадських місцях — надає дітям можливість контролювати негативні емоції та використовувати стратегії подолання стресу на практиці.

## Гра — це неймовірний досвід для розвитку самоконтролю — головної навички для подолання стресу

Ігрові взаємодії, наприклад, сюжетно-рольові ігри, створення історій, посилюють позитивне сприйняття світу та сприяють розвитку когнітивних навичок, які є необхідними для контролю свого емоційного стану, поведінки, навчання та подолання стресу.





## Гра підтримує дітей, які переживають життєві труднощі

Ігрова взаємодія та підтримка — ефективний спосіб задоволення емоційних потреб дітей, які переживають життєві труднощі: війну, насильство, бідність, хвороби тощо. Створюючи простір для гри з урахуванням культурних особливостей для сприяння навчанню та розвитку дітей, ми підвищуємо шанси вберегти психічне здоров'я та благополуччя дітей, коли вони переживають складні життєві ситуації.

## Гра стає ефективнішою, коли батьки приєднуються до взаємодії з дітьми

Залучення батьків / опікунів до ігрових взаємодій допомагає дітям розвивати навички, необхідні для подолання стресу. Саме тому надзвичайно важливо сприяти збереженню зв'язку між дітьми та важливими дорослими в їхньому житті за допомогою ігрових взаємодій, сімейної терапії тощо.

## Фахівці з психосоціальної допомоги використовують ігрові взаємодії для допомоги сім'ям, що переживають життєві труднощі

Педагоги, медичні працівники, психіатри, працівники соціальних служб, терапевти та інші фахівці, які взаємодіють з дітьми та їхніми родинami, можуть використовувати гру у своїй роботі. Для цього необхідно: пропонувати різноманітні ігрові активності, які відповідають фізичним, емоційним і когнітивним потребам дітей; розробляти плани таких взаємодій і постійні тренінги із їх впровадження для фахівців та проводити такі взаємодії у будь-яких місцях, зокрема, у шкільних коридорах, кімнатах очікування тощо. Це може передбачати координацію роботи фахівців з різними соціальними службами, залежно від потреб і досвіду дітей, їхніх рідних.

