

**Дана Смаль**

*Серія "Дитина під час війни - чим зайняти"*

Часто при панічних атаках у дитини збивається дихання, для того аби його нормалізувати та приблизити до норми ми можемо використовувати дихальні техніки : уявляти як надуваємо повітряну кульку, дмухаємо на вітрячок, видуваємо мильні бульбашки, задуваємо свічку, дуємо на кульбабки чи паперовий кораблих

*Арт-терапевтичний вірш в стилі дихальної гімнастики*

В твоїх руках ромашка що має пелюстки

Неначе їх фарбує веселка в кольори

Ти носиком квітковий аромат вдихни

І наче паравозик з ротика хмарки

В твоїх долонях рідний(на) свічечка горить

З воском вщент згорає страх твій і летить

Вдихни на повні груди і свічечку задуй

Втікли страхи від тебе - поплескай, потанцюй

Лежить в твоїй долоні пір'їнка чарівна

Біленька і пухнаста, легенька вся така

Ти в носик свій повітря хутенько набирай

Дмухни ти на пір'їнку і щастя побажай

Присядь скоріш низенько вглядися в далечінь

Дзюркоче холодненький і швидкий ручій

Пливуть собі по ньому з паперу кораблі

Вдихай чимдуж повітря в вітрила на щоглі

Дивись росте кульбабка у полі на траві

Давай скоріш букетик ми зберемо тобі

Пухнасті ті клубочки не зовсім вже й прості

В них заховались тихо десантники малі

Коли на них подути - то зразу полетять

Усіх їх так багато що не порахувать

Ти справився(лась) чудово з завданнями всіма

Чекає нагорода відважного бійця

Тепер з всієї сили дмухни в он той куток

Появиться перина з малесеньких хмарок

Вони так тепло вкриють, подарять гарні сни

На вушко заспівають улюблені пісні

Якщо в дитини є улюблена пісня - заспівайте її.