

ТЕХНІКИ ТА ІГРИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ І ТРИВОГИ У ДИТИНИ

У житті дитини постійно відбуваються різні тривожні та стресові події. Мама вийшла на роботу, сім'я переїхала в інший район, народжується молодший брат або сестра, тяжко захворіла бабуса. Актуальною стресовою подією на сьогодні є оголошення воєнного стану в країні. Ми не в змозі захистити дітей від всього, що може викликати у них тривогу, але ми можемо допомогти їм пережити стресові події і вийти з сутички з ними психологічно більш стійкими. Якщо ви помітили, що ваша дитина стала більш тривожною, агресивною, перестала ділитися з вами тим, що її лякає, ці нескладні ігри допоможуть їй справлятися зі складними для неї емоціями. Запасіться часом, терпінням і – грайте.

1. Рослина

Використовуємо метафору рослини, пускає коріння в новому місці. Творимо казку (малювання, ліпимо з пластиліну - глини, використовуємо природні матеріали «оживляємо» їх наклейками - вічками або малюнками) про Зернятко (Квітці або Деревце), яке пересаджують в інший горщик (його переносить вітер, що перевозять рідні за собою), щоб доглядати і дбати. Або насіннячко само відправилося подорожувати.

Казка про те, як деревце придивляється до нового «грунту», роздивляється, хто поруч росте, пускає коріння. Приживається. І з часом починає цвісти, до нього прилітають друзі – птахи, приходять звірі... Якщо дерево, за словами дитини, відчуває себе незатишно і небезпечно, питаємо – що б йому допомогло, можливо, паркан, можливо, ангел, фея дерев, можливо, дорослий друг. (Можна після практики підійти до реального дерева, пов'язати стрічку, обійняти його, погладити).

2. Лінія життя

Діти, що перенесли стрес, капсулюються в минулих травматичних подіях. Вони ніби відокремлені від реальності. Повертаємо їх у «справжнє» грою – «лінія життя». Цю практику можна робити тільки тоді, коли у дорослого є запас часу та ресурсу. Ниточкою або довгою стрічкою викладаємо рівну лінію. (Ідеально використовувати гірлянду з вогниками, світяться). В залежності від того, скільки дитині років — ставимо на лінії яскраві предмети (можна взуття) – через кілька кроків один від одного. Кількість позначок за кількістю років + 1 (через рік від реального віку) і +1 через 5 років від реального віку.

Лінія з ниток повинна бути набагато довше, ніж позначки віку. Дитина стає на першу «точку» – ми їй нагадуємо, що ця точка, де їй всього рік. На цьому місці малюк тільки починає ходити (дитина може присісти, проситися на ручки, обов'язково обійняти її, якщо вона попросить. Можна навіть дати попити води з трубочки). По мірі просування по лінії, дитина розпрямляється.

На кожній зупинці – говоримо щирі слова. «О! Ще один рочок! Як я тобі радий. Цьогоріч ти став/а ...(говоримо якесь досягнення)».

Обов'язково трохи довше постояти на позначці реального віку... А потім дитина робить крок у майбутнє « – батько каже – «О! Ти будеш таким щасливим дорослим!». Можливо, підхопити дитину на руки і «перелетіти» над ниткою....

Для дітей, що вміють читати, можна розкласти на відмітках років папірці з написаними побажаннями або ресурсними словами. Більш простий варіант – намальовані крейдою «класики». Дитина стрибає в клітинку віку. У цій клітинці її чекає перевернутий листок з малюнком, словами, сердечком, сюрпризом, який потрібно відкрити. Остання клітинка – намальовані радісні символи. (По-секрету: це дивовижна гра для Дня Народження).

3. Ігри з особою

На обличчі людини будь-якого віку, що перенесли травматизацію, може застигати маска. (Постійне байдуже або застигле в одній невизначеній емоції вираз обличчя). В такому випадку будуть корисні будь-які «пластичні» гри.

Можна почати з розминання шматочка звичайного пластиліну. Потім, «перетворюємо» дитини у пластилін. З його личка «виліплюємо» різні форми (смикаємо щічки, просимо надуту щоку...)

Граємо в конкурс «кривлялок». Корчимо разом з дитиною різні пики.

Маски. Використовуємо готові, вирізаємо, розфарбовуємо. Дитина вибирає маску своєї «сили» – ходить, говорить, жестикулює з цієї ролі. Потім одягає маску «слабкості» (наприклад, страху). Говорить від імені цієї маски. Потім знімає маску. В кінці роботи ми запитуємо, а коли б тобі знадобилася перша маска? як вона може допомогти другий масці?

Стаємо акторами і робимо маленьку постановку будь-якої казки. Найпростіша – ріпка, рукавичка...

4. Прості свята

У людини, яка перенесла важкий досвід, часто виникає відчуття неможливості радості в майбутньому та «зради» перед важкою подією або іншими постраждалими людьми, величезна провина і опір, якщо дозволити собі навіть трохи задоволення.

Нам важливо допомогти діткам знову дозволити собі радість. Не відчуваючи провини перед минулим або тими людьми, яким складніше. Робимо сюрпризи близьким. Фокусуємо увагу на досягненнях (записуємо, малюємо їх), відзначаємо, що було гарного за день.

Вигадуємо свята.

Наприклад, свято застилання ліжка. Свято збивання подушки, свято мильної піни на щоках, свято вмивання зубної щітки. спеціально роблю акцент на «тілесності». Часто травмовані діти або починають дуже ретельно митися, або уникають теми миття, чистоти, дотиків до тіла.

5. Кольоротерапія

Дитина часто «зависає» в минулому, перестаючи звертати увагу на поточний день. Досвід важкого минулого переносить в реальність. Його погляд, ніби звернений усередину. Показуємо дитині «плин часу» і фіксуємо на кожному дні, оживляємо почуття. Наприклад, кожному дню дається певний колір. Припустимо, середа – червона. Протягом дня, шукаємо червоні предмети, їмо червоні продукти, самі використовуємо червоний колір в одязі, аксесуарах.

6. Ти де?

Для фіксації на цьому часто граємо в гру «ти де?». Ставимо несподівано, в будь-який час дня питання – «ти де?». Відповідь повинна починатися зі слів «я тут!». Далі кілька пропозицій про це «тут», з описом різних модальностей – аромат, слух, тілесність, смак. Наприклад: Я тут. У кімнаті, сиджу на м'якій подушці з комп'ютером на колінах, їм солодку ягоду.

7. Складаємо розклад

Для стабілізації стану, повернення опори і зняття тривоги дитині потрібно більше інформації і зовнішня «передбачуваність». Тобто досить чіткий

розпорядок дня. І будь-яка структура. Те, що можна запланувати – плануємо. Обов'язково попереджаємо про зміни в планах. Ви можете зробити разом розклад, прикрасити його, доручити дитині стежити за виконанням задуманого – це хороша практика.

8. Гірлянда

Багато дітей потребують більшого спілкування, але уникають контакту. Ця маленька практика підійде і для сором'язливих дітей, і для адаптації до нової групи.

Вирізаємо з паперу гірлянди-чоловічків, які тримаються за руки. Можна намалювати личка, можна написати імена друзів, родичів, дітей з групи. Так ми створюємо метафору з'єднаності – «ми разом».

9. Крапелька фарби

Для зняття напруги, розслаблення, трансформації фіксації на одному переживанні, стані, події. Крапаємо акварельною фарбою у воду, розглядаємо візерунки на воді, спостерігаємо за тим, як розчиняється фарба. Буде здорово, якщо потім з дитиною протанцювати, прожити пластикою тіла рух фарби у воді. Нехай дитина своїм тілом покаже рух хвиль акварельки.

10. Відбитки

Ще одна дуже проста екологічно- «відновлююча» техніка, допомагає зняти заборону на фантазію та почуття.

Травмовані люди заморожують чутливість – якщо я дозволю собі відчувати, разом з радістю проявляться страх, біль і злість. А також створити метафору «багатоваріантності». (Ще ця техніка допомагає у роботі з невротичними запорами).

Занурюємо палець у фарбу або буряковий сік. Ставимо на аркуш кілька відбитків пальчика. Запитуємо, а що потрібно домалювати, щоб вийшли поросся, заєць, лебідь, рибка...

11. Малюємо на темному або чорному папері

Крейдою, пастеллю, гуашшю. Будь-які теми. Цей метод допомагає в трансформації тривоги, виводить «на поверхню» закапсульований страх. З темряви невідомого, минулого, страшного, виступає щось нове і яскраве.

Метафора: з темряви ночі народжується нове життя - день.

12. Відпускаємо у небо

Минулий досвід складно відпустити. Людина, що пережила травму або втрату може починати «чіплятися» за те, що вважає важливим і дорогим. Нам потрібна метафора «відпускання з радістю – кульки. Відпускаємо у небо кульки, пускати кораблики по річці...

13. Повертаємо ідентифікацію

Робота з ім'ям. Пишемо в стовпчик літери імені. На кожну букву імені згадуємо якусь ресурсне якість.

Наприклад: ВАНЯ – Уважний, Акуратний, Ніжний, Яскравий

14. Перетворюємося в супер-героїв

Часто дитина, що пережила складний досвід, стикається з підвищеною турботою і увагою, з тим, що дорослі за неї багато чого роблять. Така дитина стає більш інфантильною, пасивною. Важливо не провокувати в дитині «навчену безпорадність».

Кожна зроблена саме нею дія дає ресурс для її майбутнього. Не робимо за дитину те, що вона може робити сама! Коли дитина каже – «не можу! не вийде! допоможи!», коли нис і ухиляється від дії – граємо в гру – «Перетворюємося на суперменів».

«Зараз я тебе, а ти мене перетворюєш в супермена. Потрібно тільки з'їсти (цукерку, ягоду, витаминку, випити сік, морс....).

«У тебе будуть якісь надздібності? У мене – переносити предмети. Дивись – я переносу цю корзину з білизною у ванну. А у тебе – давай – швидкість. І ти швидко зможеш іти? (Встати з ліжка, одягтися, поїсти...)»

15. Граємо у малюка

Часто підсвідомість дітей переносить їх у той вік, коли вони були щасливі і жили у відчутті безпеки. Вони починають поводитися, як малюки, сюсюкати,

проситися на ручки. Ми граємо з дитиною у «малюка», даємо енергії-сил його дитячої частини. А потім «перетворюємо його в дорослого.

Даємо дитині можливість командувати – скільки кроків йти (гра «велетні – ліліпути»), стаємо у неї «малим кухарем» на кухні, даємо їй можливість обирати маршрут прогулянки (можна навіть дати кермо - кришку від каструлі в руки).

16. Закономірний етап

Агресія – шукаємо способи екологічного проживання – клацати бульбашками упаковки, битися подушками, збивати кеглі, забивати «цвяхи».

Страх гучних звуків – ігри з оплесками, музичні інструменти.

Страх дотиків – уявляємо, що йде дощик. Спочатку він стукає по рукам дитини (подушечками пальців стукаємо по рукам), потім по всьому тілу. Дощик може бути різної сили.

17. Стрибки

Тривожні діти інтуїтивно обирають для себе ігри із стрибками. Для них важливо стрибати на батуті (або замість батута вони оберуть ліжко). Стрибки знімають напругу, дають можливість відчувати опору на стопу, «невагомість» при стрибках впливає на стовбурові структури мозку. Замість заборони стрибати, можна створити «спеціальні місця для стрибання». Наприклад – «тут можна стрибати на одній нозі, на двох...»...

Потрібно враховувати, що дитина буде просити грати або читати те, що для неї важливо і цілюще, по кілька разів. Дорослий терпляче і радісно грає і читає. Дитина не буде грати в гру, що викликає у неї емоції, з якими вона не готова впоратися. Ставимося до цього з повагою і не наполягаємо.

(за Світланою Ройз)