

ЯК ДОПОПОГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?

«Заземлення»

Дитина відчуває тіло мами або тата як ту саму фортецю, у якій можна відчути себе у безпеці. Тому зараз ви можете використовувати фізичний контакт з дитиною для відновлення цього почуття. Для цього варто частіше обіймати дитину, класти свої долоні їй на плечі, спину, лікті або стопи.

Важливе правило: тілесний контакт повинен бути не у формі погладжування, а простим утриманням долонь на частині тіла. Можна завести практику «тримати ніжки» перед сном: ви сідаєте до ніг дитини, коли вона лежить, кладете свої руки на стопи малюка та продовжуєте щось розповідати. При цьому, дитина ніби «опирається своїми ніжками» (хоча насправді лежить, але стопи спираються на ваші долоні), відчуваючи їх тепло та підтримку.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?

«Намалюй свою фортецю»

Це завдання схоже на попереднє, проте відрізняється тим, що на малюнку дитина може зробити не просто «свій куточок», але ще й «побудувати» захист для свого «безпечного місця». Запропонуйте дитині намалювати замок чи фортецю, яку їй хочеться. Попросіть звернути увагу на кордони цієї фортеці, як їх можна посилити, захистити. Для цієї техніки буде доречно, якщо у доступі буде багато паперу, можливо, фортеця займатиме не один аркуш, тоді їх можна буде склеїти між собою.

Можна запропонувати використовувати олівці, фарби, фломастери, будь-які матеріали, які подобаються дитині. Можливо, згодом захочеться розмістити малюнок цієї фортеці десь поруч із ліжком (особливо якщо дитина тривожно спить).



ЯК ДОПОПОГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?

«Видування мильних бульбашок»

Процес видування мильних бульбашок – уявних або реальних – дозволяє дихати за схемою коли видих довше ніж вдих. Такий процес дихання включає парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення. Можна уявляти, що у кожному мильному бульбашку видуваєте «небажані ситуації, спогади» та спостерігаєте як це зникає. Також можна надувати повітряні кульки, дмухати на пір'їнку.

