

Ігри, техніки і вправи проти напруги, повернення почуття контролю, відволікання від важких спогадів

Триває війна російської федерації проти України. Багато дорослих із дітьми переховуються в бомбосховищах, метро чи власних домівках. Люди втомлені, емоційно виснажені, знервовані. Одні часто плачуть, інші виявляють надмірну збудливість або, навпаки, перебувають в емоційному ступорі, демонструючи нетипову для себе поведінку. Наразі, перш за все, важливо подбати про себе, щоб залишитися ресурсним та підтримати власних дітей у травматичній для них ситуації. У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поводитимуться батьки, то більш захищено почуватимуться діти. Адже малеча виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. А тому дорослим важливо запам'ятати: важливо піклуватися не лише про дитину, варто старанно дбати й про себе. Саме дорослий – головне джерело допомоги та підтримки для дитини. У книзі «Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей» психологи підготували корисні поради – ігри, техніки та вправи, які стануть інструментом для дорослих у допомозі психіці сина чи доньки почати відновлюватись після подій, що травмували.

Повернення до себе:

- Обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо.
- «Привіт, пальчику, як ти живеш?»
- Обіймаємо себе руками.

Заземлення, почуття опори:

- Вирощуємо «великі ноги».
- Залишаємо відбитки, малюнки стопами і долоньками на піску.
- Малюємо дерева, квіти, кущі – усе з великими і міцними коренями.
- Тремося носами, плечима, ліктями.
- Тупотимо ніжками сильно, як бегемотики, які проганяють хижаків.

Повертаємо відчуття контролю:

- Дати в руки те, що можна пом'яти (пластилін, глину, тісто).
- Пограти з конструктором.
- Ліпимо тварину, якої в природі не існує.
- Ліпимо маску і кривляємося.
- Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї – улюблена іграшка, лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме.

Гра «Ти де?» – «Я тут!».

Створити «сейф», куди малюк зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків.

Гра «Тортик» (Піца).

Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на підлітка «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків.

Гра «Рукоштовпання».

Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

Гра «На щастя – На жаль».

Ця класна вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчать цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.

Зробіть *«Ловця снів»* з паличок і кольорових ниток як павутинку. Можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка. Шукаємо ресурси для подолання страхів – ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника.

Робимо *«Штаб»*. Навіть якщо ви в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» – тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там захватись і цілій родині, обійматись, мріяти.

Малювання – одна з найкорисніших практик. Яке воно, антистресмалювання?

- Малюйте будиночок – на відчуття меж, на безпеку, майбутнє.
- Групові малюнки – відчуття спільності.
- Можна намалювати страхи і спалити малюнок (якщо ви у відносній безпеці вдома чи маєте змогу прогулятись у теплу погоду на вулиці).
- Можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном.
- Малюємо на кольоровому, на темному, на посуді й на тканині.