

Консультация для родителей «Восемь игр для снятия стресса и тревоги у ребенка»

Информацию подготовила педагог-психолог: Вакеева Я.Г.

В случае получения ребенком глубокой психической травмы, помогают специальные разработанные медиками развивающие психологические игры. И если это помогает в столь тяжелых случаях, то незначительные эмоциональные срывы у малышей, их тревоги и страхи тоже возможно иногда корректировать без помощи профессионалов, используя нехитрые игры, которые вполне пригодятся даже в качестве профилактического средства. Подсознание ребенка, как и взрослого, говорит на языке символов, ощущений, образов и метафор. Предлагая «здоровую» метафору - мы даем толчок к этой волшебной исцеляющей работе. Для нижеприведенных практик особенно важно гармоничное состояние взрослого, которое будет их проводить, и временной ресурс.

1. Растение

Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина-глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками-глазками или рисунками) о Зернышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать.

Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья - птицы, прибегают звери.... Если дерево, по словам ребенка, чувствует себя неуютно и небезопасно, спрашиваем - что бы ему помогло, возможно, забор, возможно, ангел или фея деревьев, возможно, взрослый друг (можно после практики подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить).

2. Линия жизни

Детки, перенесшие стресс, капсулируются в прошлых травматических событиях. Они, как будто бы отделены от реальности. Возвращаем их в «настоящее» игрой - «линия жизни». Эту практику можно делать только тогда, когда у взрослого есть запас времени и ресурса. Ниточкой или длинной лентой выкладываем ровную линию (идеально использовать гирлянду со светящимися огоньками). В зависимости от того, сколько ребенку лет - ставим на линии яркие предметы (можно обувь) - через несколько шагов друг от друга. Количество отметок по количеству лет + 1 (через год от реального возраста) и +1 через 5 лет от реального возраста. Линия из ниток должна быть намного длиннее, чем отметки возраста. Ребенок становится на первую «зарубку» - мы ему напоминаем, что эта точка, где ему всего годик. На этом месте малыш только начинает ходить (ребенок может присесть, попроситься на ручки, обязательно обнимаем его, если он попросит). По мере продвижения по линии, ребенок распрямляется. На каждой остановке - говорим искренние слова. «О! Еще один годик! Как я тебе рад. В этом году ты стала/а ... (говорим какое-то достижение)». Обязательно чуть дольше постоять на отметке реального возраста.... А потом ребенок делает шаг в «будущее» - родитель говорит: «О! Ты будешь таким счастливым взрослым!». Возможно, подхватить ребенка на руки и «перелететь» над ниткой.... Для читающих деток можно раскладывать на отметках лет бумажки с написанными пожеланиями или ресурсными словами. Более простой вариант - нарисованные мелом «классики». Ребенок прыгает в клеточку возраста. В этой ячейке его ждет перевернутый листок с рисунком, словами, сердечком, сюрпризом, который нужно открыть. Последняя ячейка - нарисованы радостные символы (по-секрету: это чудная игра для Дня Рождения).

3. Игры с лицом.

На лице человека любого возраста, перенесшего травматизацию, может застыть маска (постоянное безучастное или застывшее в одной сложно - определенной эмоции выражение лица). В таком случае будут полезны любые «пластические» игры. Можно начать с разминания настоящего кусочка пластилина. Затем, «превращаем» ребенка в пластилин. Из его мордочки «вылепливаем» разные формы (теребим щечки, просим надуть щеку...) Играем в конкурс «кривлялок». Корчим вместе с ребенком всевозможные рожицы. Маски. Используем готовые, вырезаем, раскрашиваем. Ребенок выбирает маску своей «силы» - ходит, говорит, жестикулирует из этой роли. Затем, одевает маску «слабости» (например, страха). Говорит от имени этой маски. Затем, снимает маску. В конце работы мы спрашиваем, а когда бы тебе пригодилась первая маска? как она может помочь второй маске? Становимся актерами и делаем маленькую постановку любой сказки. Самая простая - «Репка», «Рукавичка» и др. ...

4. Простые праздники.

У человека, перенесшего тяжелый опыт, часто возникает ощущение - невозможности радости в будущем и «предательства» перед тяжелым событием или другими пострадавшими людьми, огромная вина и сопротивление, если позволить себе даже немного удовольствия. Нам важно помочь детям опять позволить себе радость. Не испытывая вины перед прошлым или теми людьми, кому сложнее. Делаем сюрпризы близким. Фокусируем внимание на достижениях (записываем, рисуем их), отмечаем, что было хорошего за день. Придумываем праздники. Например, праздник застилания постели. Праздник взбивания подушки, праздник мыльной пены на щеках, праздник умывания зубной щетки. Специально делаю акцент на «телесности». Часто травмированные дети либо начинают очень тщательно мыться, либо избегают темы мытья, чистоты, прикосновений к телу.

5. Цветотерапия.

Ребенок часто «зависает» в прошлом, переставая обращать внимание на текущий день. Опыт тяжелого прошлого переносит в реальность. Его взгляд, как будто бы обращен внутрь. Показываем ребенку «течение времени» и фиксируемся на каждом дне, оживляем чувства. Например, каждому дню дается определенный цвет. Предположим, среда - красная. На протяжении дня, ищем красные предметы, кушаем красные продукты, сами используем красный цвет в одежде, аксессуарах. Ты где? Для фиксации на настоящем часто играем в игру «ты где?». Задаем неожиданно, в любое время дня вопрос - «ты где?». Ответ должен начинаться со слов «я здесь!». Дальше несколько предложений об этом «здесь», с описанием разных модальностей - аромат, слух, телесность, вкус. Например: Я здесь. В комнате, сижу на мягкой подушке с компьютером на коленях, ем сладкую ягоду.

6. Врости в землю (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека». «Ты - ЛЕВ!» (для детей с 5 лет, Н.Л. Кряжева) Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

7. Сбрось усталость (для детей с 5 лет).

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

8. Релаксация «Ковер-самолет»

Взрослый: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».