

17 игр для снятия стресса и тревоги у ребенка

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

Дети, 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. Можно даже дать попить воды из трубочки). 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 детей 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-определимой 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 щеки, 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...

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 буд-то 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.

6. 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.

7. Составляем расписание

Для стабилизации состояния, для возвращения опоры и снятия тревоги ребенку нужно больше информации и внешняя «предсказуемость». Т.е. достаточно четкий распорядок дня. И любая структура. То, что можно запланировать — планируем. Обязательно предупреждаем об изменениях в планах. Вы можете сделать вместе расписание, украсить его, поручить ребенку следить за выполнением задуманного — это хорошая практика.

8. Гирлянда

Многие детки нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей и для адаптации к новой группе.

Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности — «мы вместе»

9. Капелька краски

Для снятия напряжения, расслабления, трансформации фиксации на одном переживании, состоянии, событии. Капаем акварельной краской в воду, рассматриваем узоры на воде, наблюдаем за тем, как растворяется краска. Будет здорово, если потом с ребенком протанцевать, прожить пластикой тела движение краски в воде. Пусть ребенок своим телом покажет движение волн акварельки.

10. Отпечатки

Еще одна очень простая экологично ->«оживляющая» техника, помогает снять запрет на фантазию и чувствования.

Травмированные люди замораживают чувствительность — если я позволю себе чувствовать, вместе с радостью проявится страх, боль и злость. А также создать метафору «многовариантности». (Еще эта техника помогает в работе с невротическими запорами).

Окунаем пальчик в краску или свекольный сок. Ставим на лист несколько отпечатков пальчика. Спрашиваем, а что нужно дорисовать, чтобы получился поросенок, заяц, лебедь, рыбка...

11. Рисуем на темной или черной бумаге

Мелками, пастелью, гуашью. Любые темы. Этот метод помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» закапсулированный страх. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного, выступает что-то новое и красочное.

Метафора: из темноты ночи рождается новая жизнь-день.

12. Отпускаем в небо

Прошлый опыт сложно отпустить. Человек, переживший травму или потерю может начинать «цепляться» за то, что считает важным и дорогим. Нам нужна метафора «отпускания с радостью» — шарики. Отпускаем в небо шарики, пускаем кораблики по реке...

13. Возвращаем идентификацию

Работа с именем. Пишем в столбик буквы имени. На каждую букву имени вспоминаем какое-то ресурсное качество.

Например: ВАНЯ — Внимательный, Аккуратный, Нежный, Яркий

14. Превращаемся в супер-героев

Часто ребенок, переживший сложный опыт, сталкивающийся с повышенной заботой и вниманием, с тем, что взрослые за него многое делают. Такой ребенок становится более инфантильным, пассивным. Важно не провоцировать в ребенке «выученную беспомощность».

Каждое сделанное именно им действие дает ресурс для его будущего. Не делаем за ребенка то, что он может делать сам! Когда ребенок говорит — «не могу! не получится! помоги!» когда ноет и уклоняется от действия — играем в игру — Превращаемся в суперменов.

«Сейчас я тебя, а ты меня превращаешь в супермена. Нужно только съесть (конфету, ягоду, витаминку, выпить сок, морс...).

«У тебя будут какие сверхспособности? У меня — переносить предметы. Смотри — я переношу эту корзину с бельем в ванную. А у тебя — давай — скорость. И ты быстро сможешь идти? (Встать с кровати, одеться...)»

15. Играем в малыша

Часто подсознание детей переносит их в тот возраст, когда они были счастливы и жили в ощущении безопасности. Они начинают себя вести, как малыши, сюсюкать, проситься на ручки. Мы играем с ребенком в «малыша», даем энергии-сил его детской части. А потом «превращаем» его во взрослого.

Даем ребенку возможность командовать — сколько шагов идти (игра «великаны-лилипуты»), становимся у него «поваренком» на кухне, даем ему возможность выбирать маршрут прогулки (можно даже дать руль- крышку от кастрюли в руки)

16. Закономерный этап

Агрессия — ищем способы экологичного проживания — щелкать пузырьками упаковки, драться подушками, сбивать кегли, забивать «гвозди».

Боязнь громких звуков — игры с аплодисментами, музыкальные инструменты.

Страх прикосновений — представляем, что идет дождик. вначале он стучит по ладошкам ребенка (подушками пальцев стучим по ладошкам), затем, по всему телу. Дождик может быть разной силы.

17. Прыжки

Тревожные дети интуитивно выбирают для себя игры с прыжками. Им важно прыгать на батуте (вместо батута они все равно выберут кровать . Прыжки снимают напряжение, дают возможность почувствовать опору на стопу, «невесомость» при прыгании воздействует на стволовые структуры мозга. Вместо запрета прыгать, можно создать «специальные места для прыгания». Например — «тут можно прыгать на одной ноге, тут на двух..»

Нужно учитывать, что ребенок будет просить играть или читать то, что ему важно и целительно, по несколько раз. Взрослый терпеливо и радостно играет и читает. Ребенок не будет играть в игру, вызывающую у него эмоции, с которыми он не готов справиться. Относимся к этому с уважением и не настаиваем.