

Игры для снятия стресса и тревоги у ребенка

Наше подсознание стремится к исцелению, ищет способ гармонизироваться. Оно говорит на языке символов, ощущений, образов и метафор. С помощью игры, мы даем толчок подсознанию к этой волшебной исцеляющей работе. Из предложенных игр можно подобрать такие, которые придутся по душе вашему ребенку. Для игры важно гармоничное состояние взрослого, который будет их проводить и достаточно времени.

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.

Цветотерапия

Когда ребенок бывает погружен (как бы «зависает») в свои тревожные мысли и фантазии, он перестает обращать внимание на текущий день.. Его взгляд как будто 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 можно играть в игру «Ты где?». Задаем неожиданно, в любое время дня вопрос — «ты где?». Ответ должен начинаться со слов «я здесь!». Далее 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 вкусное печенье».

Гирлянда

Иногда детям для ощущения безопасности и спокойствия необходимо чувство единения с друзьями и близкими, просто другим людьми. Можно вырезать из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из класса. Это метафора единения — «мы вместе».

Праздники

У человека, находящегося в стрессовом состоянии, может возникать сопротивление, чтобы позволить себе даже немного удовольствия. Важно помочь детям позволить себе радоваться. 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 вымытых рук, умывания, зубной щетки. Важно делать акцент на «телесности». Тревожные дети могут начать либо очень тщательно мыться, либо избегать темы мытья, чистоты, прикосновений к телу.

Линия жизни

Эта игра помогает совладать с сильной тревогой перед будущим, оживить уже имеющиеся у ребенка ресурсы, приобрести новые, помечтать и вернуться в «настоящее» игрой — «линия жизни». Эту практику можно делать только тогда, когда у взрослого есть запас времени и ресурса. Ниточкой, длинной лентой, прыгалкой и т.д. выкладываем ровную линию. Можно использовать гирлянду со светящимися огоньками. В зависимости от того, сколько ребенку лет, ставим на линии любые яркие предметы через 2-3 шага друг от друга. Количество предметов на линии жизни (отметок возраста) по количеству лет и далее еще 2 отметки (через год и 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, как малышу). По мере продвижения по линии, ребенок растет и выпрямляется.

На каждой остановке — говорим искренние слова. «О! Еще один год! Как я тебе рад. В этом году ты стал ... (говорим какое-то достижение)».

Обязательно чуть дольше постоять на отметке реального возраста... Потом ребенок делает шаг в «будущее» — родитель говорит — «О! Ты будешь таким ...». Можно подхватить ребенка на руки и «перелететь» над линией (ниткой).

Если ребенку нравится читать и писать, можно на линии (на отметках лет) раскладывать 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. Это чудная игра для Дня Рождения.

Игры с лицом и масками

Можно начать с разминания настоящего кусочка пластилина. Затем, «превращаем» ребенка в пластилин. Из его лица «вылепливаем» очень бережно, если ребенок позволит, своими руками разные выражения или просим ребенка изобразить разными частями лица разные формы (надуть щеки, поднять или опустить брови, растянуть губы в улыбке и т.д.).

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 истории или сказки (даже придуманной).

Работа с именем

Пишем в столбик буквы своего имени. На каждую букву имени вспоминаем какое-то ресурсное качество. Например: ВАНЯ — Внимательный, Аккуратный, Нежный, Яркий.

Капелька краски

Эта игра будет полезна 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 вы вместе с ребенком попробуете протанцевать, прожить пластикой тела движение краски в воде. Покажите своим телом движение волн акварели.

Рисование на темной или черной бумаге

Эта игра помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» спрятанный страх. Рисуем на темной или черной бумаге мелками, пастелью, гуашью рисунки на любые темы. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного, выступает что-то новое и красочное. Метафора: из темноты ночи рождается новый день, новая жизнь.

Превращаемся в супер-героев

Часто ребенок, переживающий сложный опыт, сталкивается 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! Эта игра будет полезна, когда ребенок говорит: «Не могу! Не получится! Помогите!», когда ноет и уклоняется от действия.

«Сейчас я тебя, а ты меня превращаешь в супергероя. Нужно только сказать волшебные слова или съесть волшебную еду (конфету, витаминку, выпить сок, морс..).

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

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)

Прыжки

Тревожные дети интуитивно выбирают для себя игры с прыжками. Им важно прыгать на батуте. 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..»...

Важно учитывать, что ребенок будет просить играть в то, что ему важно и целительно, по несколько раз. Ребенок не будет играть в игру, вызывающую у него эмоции, с которыми он не готов справиться. Относимся к этому с уважением.