

15 игр для снятия стресса и тревоги у ребенка

Не только развлечение, но и исцеление

О целебном воздействии игр на детей и о том, как в них играть, рассказывает детский и семейный психолог Светлана Ройз.

Игра — это метафора жизни. Она обращена к подсознанию, которое в трудной ситуации стремится к исцелению, облегчению и поиску гармонии. Этот процесс запускается и работает при помощи символов, образов, ощущений. Находя и используя «здоровую» метафору, можно пробудить целительные силы организма.

Важный момент: начиная игру с ребенком, взрослый должен сам находиться в гармонии с собой и располагать достаточным количеством времени.

Растение

Посадка или пересадка растения — символ обновления и перерождения, приспособления к новым условиям. «Сажаем» деревце, сочиняя волшебную историю. Используем любую форму: вместе с ребенком рисуем картинку, лепим из любимого малышом поделочного материала — пластилина, глины, массы для лепки. Придумываем фабулу с акцентом на то, как деревце приживается и пускает корни на новом месте. Спросите ребенка, что, по его мнению, может помочь растению (другие деревья по соседству, добрая волшебница, друг и т. п.). После игры можно на улице подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить.

Линия жизни

После перенесенной психологической травмы ребенок, как правило, заикливается на прошлом, отделяясь от реальности. Помочь вернуть его из прошлого в настоящее может игра «Линия жизни». От взрослого это занятие потребует запаса времени и собственного психологического ресурса. Длинной веревкой или лентой (в идеале — светящейся елочной гирляндой) выкладываем прямую линию. В зависимости от возраста

ребенка ставим на линии разные предметы на расстоянии в несколько шагов друг от друга. Количество отметок на линии соответствует количеству лет ребенка плюс один через 1 год от реального возраста и плюс один через 5 лет от реального возраста.

Отрезок после отметок должен быть намного длиннее, чем отрезок с отметками. Ребенок становится на первую отметку — мы ему напоминаем, что это 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 малыш распрямляется.

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

На отметке реального возраста необходимо постоять подольше. А потом ребенок делает шаг в «будущее». При этом родитель говорит: «Ты будешь таким счастливым взрослым!» Можно подхватить ребенка на руки, чтобы он «перелетел» над линией.

Если ребенок уже умеет читать, можно раскладывать на отметках лет бумажки с написанными пожеланиями или ресурсными словами.

Игры с лицом

На лице человека любого возраста, перенесшего травму, может застывать маска (постоянное безучастное или застывшее в одной сложно определяемой 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 личика «вылепливаем» разные формы (теребим щеки, просим надуть щеку и т. д.).

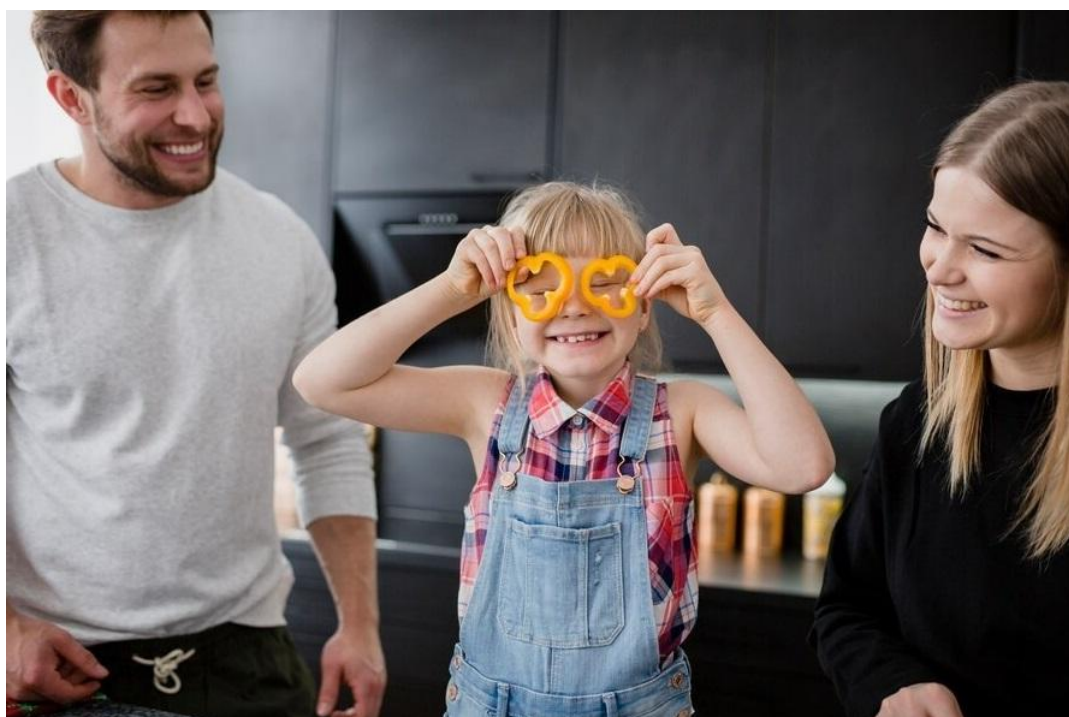
Устраиваем конкурс «кривляк». Корчим вместе с ребенком всевозможные рожицы.

Используем готовые маски или изготавливаем их самостоятельно. Ребенок выбирает маску своей «силы» — ходит, говорит, жестикулирует в этой роли. Затем надевает маску «слабости» (например, страха). Говорит от имени этой маски. Далее снимает маску. В конце работы спрашиваем: «А когда бы тебе пригодилась первая маска? Как она может помочь второй маске?»

Устраиваем домашний театр и делаем маленькую постановку любой сказки, самые простые: «Репка», «Рукавичка» и др.

Простые праздники

Из-за пережитого печального опыта у ребенка часто возникает ощущение невозможности радости в будущем и чувство вины и сопротивления в случае, если позволить себе даже немного удовольствия. Очень важно помочь детям снова разрешить себе радоваться. Для этого 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 и зубной щетки. Специально делаем акцент на телесности. Зачастую травмированные дети либо начинают очень тщательно мыться, либо избегают темы мытья, чистоты, прикосновений к телу.

Цветотерапия

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, едим 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!» Далее должно следовать несколько предложений об этом месте с описанием разных аспектов — аромата, звуков вокруг, телесных ощущений. Например: «Я здесь. В комнате, сижу на мягкой подушке с компьютером на коленях, ем сладкую ягоду».

Составляем расписание

Для стабилизации состояния, для возвращения опоры и снятия тревоги ребенку нужно больше информации и внешняя «предсказуемость». То есть достаточно четкий распорядок дня и любая структура. То, что можно запланировать, планируем. Обязательно предупреждаем об изменениях в планах. Можно сделать расписание вместе с малышом, украсить его, поручить ребенку следить за выполнением задуманного.

Гирлянда

Многие дети нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта игра подойдет и для застенчивых детей, и для адаптации к новой группе.

Вырезаем из бумаги гирлянду из человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать лица, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору объединения — «Мы вместе!».

Капелька краски

Для снятия напряжения, расслабления, трансформации фиксации на одном переживании, состоянии, событии играем в игру с красками. 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 акварели.

Отпечатки

Эта игра помогает снять запрет на фантазию и чувствование.

Травмированные люди «замораживают» чувствительность: «Если я позволю себе чувствовать, вместе с радостью проявится страх, боль и злость». Окунаем пальчик в краску или свекольный сок. Ставим на лист несколько отпечатков. Спрашиваем, что нужно дорисовать, чтобы получился поросенок, заяц, лебедь, рыбка и т. п.

Рисуем на темной или черной бумаге

Рисовать можно чем угодно и что угодно. Смысл рисования на темной поверхности — трансформация тревоги и внутреннего страха, выведение его изнутри наружу. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного выступает что-то новое и красочное.

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 или пускаем кораблики по реке.



Возвращаем идентификацию

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

Например: ВАНЯ — Внимательный, Аккуратный, Нежный, Яркий.

Превращаемся в супергероев

Часто, жалея ребенка, пережившего трудную ситуацию, взрослые относятся к нему с преувеличенным вниманием и заботой, многое пытаются сделать за него. Такие дети становятся более инфантильными, пассивными. Важно не провоцировать в ребенке «выученную беспомощность».

Каждое сделанное именно им самим 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 переносу эту корзину с бельем в ванную. А у тебя, давай, скорость. И ты быстро сможешь идти (встать с кровати, одеться, поесть и т. д.)?»

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: сосукачать, проситься на ручки. Мы играем с ребенком в «малыша», даем энергию и силы его детской части.

А потом «превращаем» его во взрослого. Даем возможность командовать — сколько шагов идти, становимся у него «поваренком» на кухне, даем ему право выбирать маршрут прогулки (можно даже дать руль — крышку от кастрюли — в руки).

Нужно учитывать, что ребенок будет просить играть в те игры, которые влияют на него благотворно, по несколько раз. Помним об этом и играем терпеливо и радостно. Ребенок не будет играть в игру, вызывающую у него эмоции, с которыми он не готов справиться. Относимся к этому с уважением и не настаиваем.