


ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА И ТРЕВОГИ У ДЕТЕЙ 🧑🧒🧑

=====

 Актуальная тема перед началом учебного года в школе и детском саду. Итак, что же можно сделать, чтобы снизить уровень 😞 стресса и тревоги у 🧑🧒 детей. А точнее, во что и как можно поиграть.

Для нижеприведенных игр важно, чтобы 👨👩 взрослые были в спокойном состоянии и для игры было достаточно 🕒 времени.

ПРЫЖКИ

Тревожные детки 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».

ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОШЕК

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

Еще один простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта — мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу. Где пальчики могли бы здороваться, где они прикасались бы друг к другу ребром, тыльной стороной, всей поверхностью.

ЛЕПКА

Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях. Хорошо лепить из соленого теста, глины, чуть хуже из пластики и пластилина.

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".

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.

ДЕРЕВО

Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина или глины, используем природные материалы и «оживляем» 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.

В сказке рассказываем 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.

ЦВЕТНЫЕ ДНИ

Ребенок часто «зависает» в прошлом, переставая обращать внимание на текущий день. Показываем ребенку «течение времени» и фиксируемся на каждом дне. 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.

!! 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.