



5 упражнений после стресса

Как помочь ребенку пережить травматичный опыт? Делюсь бережными игровыми практиками, которые дадут возможность снять психоэмоциональное напряжение!

!Важно! Поддержка ребенку бывает нужна чаще, чем мы привыкли думать! Даже «пустяковые» с точки зрения взрослого переживания могут вырасти в большие психологические проблемы, если вовремя не помочь их правильно прожить!

✓ Любые игры с ладошками
С точки зрения психологии все манипуляции с ладонями имеют большой смысл! Отпечаток ладошки в песке, красочный отпечаток на бумаге – это первая идентификация малыша, его заявление «я есть!» (поэтом будьте снисходительнее к отпечаткам на зеркалах и на обоях!)
В стрессе ребенку крайне важно ощутить свою самость, вернуться в себя! Обрисовывайте ладошки, раскрашивайте их, делайте отпечатки в тесте и пластилине, вспомните детские пальчиковые игры. Для подростка бывает эффективно упражнение, когда все тело обрисовывается на листе ватмана и затем раскрашивается: это помогает выразить и телесные, и эмоциональные ощущения, которые сложно определить словами.

✓ Мастерим кукол
Очень действенная терапия! Куколок можно лепить, крутить из кусочков ткани и ниток, сооружать из природного материала. Творческий процесс, в ходе которого ребенок получает ощущения контроля над своей жизнью, хорошо снимает напряжение.

✓ Заботимся об игрушке

В стрессе нередко ребенок как будто становится младше на несколько лет, замечали такое? В этом случае, поиграйте в игру, где ребенок оказывается в позиции взрослого: баюкает куклу, кормит медвежонка, заправляет машинку. Так ребенку будет проще вернуться в свой возраст.

✓ Играем в новорождённого

Это упражнение хорошо помогает снять тревожность. Возьмите ребенка на колени и прижмите к груди, качая и напевая колыбельную. Расскажите, как вы его любите, как понимаете, как всегда будете рядом. Можно дополнительно «запеленать» малыша в одеяло, это даст ощущение безопасности и четких границ тела.

✓ «Я в домике»

Очень полезная практика – строить домики из всего что есть под рукой: стулья, покрывала, подушки. Когда переполняют эмоции, такое собственное безопасное место, возведенное своими руками, помогает малышу вернуть спокойствие и уверенность в себе.