



Проект Реабилитационного центра «Адели»
«Организация деятельности социальной службы
«Микрореабилитационный центр»

при поддержке Фонда поддержки детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации



Игры, которые можно использовать дома для стабилизации состояния ребенка при психологической травме

Нашим деткам поддержка нужна чаще, чем мы можем себе представить. В любое сложное время ребенок ищет опоры в родителях, если сами родители в дисбалансе, он либо становится «потеряшкой», уходя в более детское, более инфантильное состояние, либо сам становится опорой для своих родителей – очень быстро взрослея. И в первом и во втором случае не разряженное напряжение и нагрузка может привести к психосоматике, к эмоциональной вспышке.

При любой травматизации ребенок может терять контакт с какой-то из своих «частей» – не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может бояться кого-то или, чего-то, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

Одним из способов справиться с эмоциональным напряжением являются игры, в которые мы можем поиграть с детьми дома.

1. Рисуем ладошки.

Простой способ безопасно возвращаться «в себя» – обведение ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони – это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной ладошки на обоях – это первое «Я есть в мире». Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки – это ощущение и заполнение внутренней территории.

Ладошка – как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Ладошка – олицетворение всего тела ребенка. А затем, и его самости. 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.



2. Пряничный человек.

Детки, пережившие травматический опыт, могут не допускать прикосновений, бояться физического контакта. С ними можно и нужно – нарисовать «пряничного человечка» и его разрисовывать.

3. Лепка.

С ними обязательно лепить – из глины, теста. 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.



4. Делаем куклы.

Каждый раз, когда мы что-то «сотворяем» – мы сотворяем – творим, возвращаем себя. Куколки из ниток, простые мотанки, человечки из поролон (или из губок для мытья посуды), вылепливание куколок и фигурок из теста-глины – все это очень действенная терапия.

5. Забота о кукле.

В случае, если ребенок начал вести себя, как дите более младшего возраста (так подсознание пытается вернуть безопасность). Если в руках у ребенка окажется что-то, что «меньше» его, что-то, что воспринималось бы как детеныш более младшего возраста – куколка, маленькая машинка, игрушечный звереныш, даже клубок ниток – сам ребенок автоматически перемещается в более взрослую позицию.



6. Играем в дерево

Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья – уделяя внимание корням и крепкому стволу. Например, играть в «выращивание великанских ног» – представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер – это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче мы представим (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток тоже, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

7. Что у тебя в руке?

Дети, пережившие травматизацию, пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность – нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, и т.д.

8. Сейф для страхов.

Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания – дать метафору – просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф. Ключ, от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку – которая, как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

9. Рисуем.

Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ (но очень аккуратно – если известно, что дом ребенка был разрушен)

10. Кнопка радости.

Телесная игра – кнопка радости. Для безопасного возвращения контакта с телом. Ребенок, не говоря партнеру, придумывает звук (песенку – шумелку). Задумывает место на теле – кнопку, которая бы, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук. Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

11. Грустное деревце.

Детки часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено, грустит – и спросить, что для него сделать – поставить опору- палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) – ребенок получит необходимый ресурс.

12. Раскрасим.

Детки в состоянии тревоги могут бояться рисовать что- то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» – ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап – капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.