

Помогаем детям справиться со стрессом с помощью игр

Чем младше ребенок, тем острее он реагирует на изменения в жизни семьи и общества, сталкиваясь с чем-то новым, неизвестным, непонятным, а потому опасным и пугающим его. Причинами стресса могут стать как вполне безобидные изменения распорядка дня или настроения родителей, так и более серьезные кризисные события - травмы, болезни самого ребенка или близких ему людей, катастрофы, потери.

Неважно, реальные или вымышленные страхи беспокоят вашего ребенка, - в любом случае в такой момент он особенно нуждается в общении, понимании и помощи со стороны взрослых. Как лучше поддержать ребенка, чтобы он вновь обрел спокойствие и равновесие, как помочь ему приобрести опыт и знания для преодоления стресса?

Ребенок, находящийся в кризисной ситуации, переживает новые сложные чувства, поэтому ресурсы лучше всего искать в естественной и привычной для него деятельности – игре. Она защищает от пугающей действительности и дает возможность создавать свой мир, в котором можно безопасно проживать и научиться справляться с теми аспектами реальности, которые являются разрушительными для детской психики. Вспомните (или посмотрите) пронзительный фильм «Жизнь прекрасна» Роберто Бенини о спасительной силе игры – с ее помощью герой фильма сумел во время войны сохранить сыну не только психику, но и жизнь.

Для оказания эффективной помощи игры должны быть направлены на обработку нового опыта ребенка и активизацию ресурсов для преодоления кризиса.

В первую очередь, необходимо **помочь ребенку осознать и понять, что он чувствует, а также помочь безопасно выразить эти чувства.**

- Для этой цели можно предложить ребенку нарисовать свое настроение красками или цветными карандашами. Не стоит задавать какие-то рамки и ограничения. Когда он закончит, попросите рассказать о рисунке, поинтересуйтесь, с каким настроением он связывает разные цвета. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, поощряйте к продолжению рассказа, чтобы ребенок чувствовал вашу заинтересованность.

- Поиграйте в «Зеркало». Станьте напротив друг друга. Один из вас будет зеркалом, другой должен показывать разные эмоции и чувства. Тот, кто будет зеркалом, должен как можно точнее повторить их. Можно угадывать и называть показываемые эмоции вслух. Обсудите, в каких ситуациях ребенок испытывает эти эмоции.

- Если вы видите, что ребенку важно сопротивляться всему, что вы говорите, попробуйте поиграть в «Да - Нет». Попросите ребенка на все, что вы будете спрашивать, отвечать только «нет», а потом наоборот, только «да». Старайтесь предлагать варианты, при которых противоположный ответ будет вызывать улыбку.

- Также вы можете использовать для помощи ребенку в понимании и выражении его чувств игры «Отгадай настроение», «Джебериш», «Закончи фразу», «Волшебный дождь», которые можно посмотреть здесь: <https://www.unicef.by/press-centr/324.html>

После осознания и выражения чувств, можем перейти к **снятию эмоционального и телесного напряжения с помощью физических игр.**

- Предложите ребенку поиграть в «Солдатики» - чередовать очень сильное напряжение и максимальное расслабление тела. По команде «солдаты» надо выпрямиться, сильно-сильно напрячь все мышцы, не шевелиться и ничего не говорить. По команде «отмена» можно расслабиться и качаться, как листочек на ветру, произносить звуки.

- Еще одна игра на контраст ощущений – «Бабочка». Предложите ребенку сначала испытать ощущения активности и движения, как будто «бабочка порхает» (можно под музыку), а затем - пассивности замиранья: «бабочка села на цветок».

- Для преодоления страха одиночества и темноты отлично подойдут всем известные «Жмурки» или «Прятки». Эти игры любят абсолютно все дети, испытывая радость от «находок». Если ваш ребенок слишком тревожен или сильно боится темноты, то завязывать глаза ему не стоит – достаточно их просто закрыть.

- Простая игра «Куча мала» с близкими научит ребенка лучше чувствовать границы своего тела. Телесный контакт с мамой жизненно необходим не только младенцу, но и детям постарше. Они также нуждаются в прикосновениях, объятиях, поцелуях. Это послание от вас: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

- Также можно использовать для снятия напряжения и стресса игры «Повелитель погоды», «Замри», «Огонь и лед», «Крючки-закорючки», которые можно посмотреть здесь: <https://www.unicef.by/press-centr/324.html>

И, наконец, для поиска ресурсов и способов справиться с ситуацией нужно научиться использовать воображение, создавать и запоминать приятные события, ощущения и образы.

- В возрасте до 5 лет для детей эффективнее всего будут волшебные сказки. Через одушевленных персонажей - кукол, мягких игрушек, фигурок можно познакомить детей с готовыми или придумать вместе новые способы возможного поведения и благоприятного разрешения проблем. Чем младше ребенок, тем более простыми должны быть куклы.

- Детям постарше подходят более сложные сюжетно-ролевые игры, где воспроизводятся события и ситуации, происходящие в мире и выходящие за рамки их личного опыта. В таких играх дети учатся находить решение различных задач, осмысливать действия, потребности и эмоции, анализировать, планировать, ставить цели, управлять своим поведением, соблюдать правила и контролировать себя. В игре выявляются переживания и формируются чувства ребенка. Например, играя во врача или спасателя, ребенок восхищается ими, хочет стать таким же. При этом у него формируется ответственность за дело, радость и гордость в связи с успешным выполнением. Сюжет, роли и правила игры создавайте в зависимости от ситуации, которая тревожит ребенка или в которой он испытывает затруднения. Игра должна помочь ему разобраться в этой ситуации, понять, как лучше действовать и научиться справляться с ней.

- Для развития навыков саморегуляции предложите ребенку представить, что над его головой есть «зонтик», который защищает от страхов, тревог и невзгод. В течение 5-7 минут надо крепко подержать за ручку этот «зонтик». Обсудите с ребенком, что он чувствует. Предложите ему вспоминать это чувство, когда он испытывает тревогу.

- Предложите мысленно и во всех подробностях представить «Безопасное место», где ребенок чувствует себя спокойно и счастливо. Это может быть реальное место или воображаемое. Нужно представить и запомнить все детали этого места, приятные звуки, запахи, цвета и ощущения. Затем представить, что в этом месте рядом с ребенком есть помощник, который может решить любые проблемы (это может быть фантастический герой или вымышленный друг). Осмотреться еще раз вокруг и запомнить все как можно лучше. Скажите ребенку, что он любое время может мысленно возвращаться в это место.

- Еще одна техника называется «Дерево». Предложите ребенку выбрать себе удобное место в комнате, закрыть глаза и представить себя каким-нибудь деревом. Попросите ребенка представить, какие корни, ствол и крона у «его» дерева, как от корней движутся питательные соки

и поднимаются по стволу к листочкам, как дерево наполняется жизненной энергией, как солнышко своими лучами ласкает крону, согревает каждый листочек. После этого попросите ребенка нарисовать свое дерево силы.

Каждая игра может иметь многочисленные варианты. Детям необходимо богатство и многообразие игр, пространство для фантазии и творчества. Им нужно изобретать, усложнять или упрощать известные игры, дополнять новыми правилами и деталями.

Игры помогают снять психологические барьеры, вселяют уверенность в собственных силах, помогают детям избавиться от стресса и проработать свои переживания, улучшают общение со сверстниками и взрослыми. Играйте вместе на здоровье!