**ПРАКТИКУМ для родителей «КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ»**

Подготовила педагог-психолог

Шкилева Е.Г.

В жизни ребёнка постоянно происходят различные тревожащие и стрессовые события (мама вышла на работу, семья переехала в другой район, рождается младший брат или сестра, тяжело заболела бабушка), и особую актуальность это приобретает в нашем приграничном регионе (рёв сирены ракетной опасности, громкие звуки работы ПВО, взрывы, пожары, утрата или разлука с близкими). Реакция на стрессовую ситуацию обуславливается возрастом ребенка, его психологическими особенностями, уровнем развития психических процессов и влиянием окружающей обстановки.

Мы не в состоянии оградить детей от всего, что может вызвать у них тревогу, но мы можем помочь им пережить стрессовые события и выйти из столкновения с ними психологически более устойчивыми. Если вы заметили, что ваш ребёнок стал более тревожным, агрессивным, перестал делиться с вами тем, что его пугает, эти несложные игры помогут ему справляться со сложными для него эмоциями. Запаситесь временем, терпением и – играйте.

**Растение** (можно играть с детьми от 3-х лет).

Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина, глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками- глазками или рисунками) о Зёрнышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать. Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растёт, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья – птицы, прибегают звери… Если дерево, по словам ребёнка, 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).

**Игры с лицом** (для детей от 2-3 лет).

На лице человека любого возраста, перенесшего травматизацию, может застывать маска. (Постоянное безучастное или застывшее в одной сложно- определимой эмоции выражение лица). В таком случае будут полезны любые «пластические» игры. Можно начать с разминания настоящего кусочка пластилина. Затем, «превращаем» ребёнка в пластилин. Из его мордочки «вылепливаем» разные формы (теребим щечки, просим надуть щеку…) Играем в конкурс «кривлялок». Корчим вместе с ребёнком всевозможные рожицы.

**Маски** (для детей от 4-5 лет). Используем готовые, вырезаем, раскрашиваем. Ребёнок выбирает маску своей «силы» — ходит, говорит, жестикулирует из этой роли. Затем одевает маску «слабости» (например, страха). Говорит от имени этой маски. Затем снимает маску. В конце работы мы спрашиваем, а когда бы тебе пригодилась первая маска? как она может помочь второй маске? Становимся актерами и делаем маленькую постановку любой сказки. Самая простая — репка, рукавичка…

**Простые праздники** (для детей от 4-5 лет).

У человека, перенёсшего тяжелый опыт, часто возникает ощущение невозможности радости в будущем и «предательства» перед тяжёлым событием или другими пострадавшими людьми, огромная вина и сопротивление, если позволить себе даже немного удовольствия. Нам важно помочь деткам опять позволить себе радость. Не испытывая вины перед прошлым или теми людьми, кому сложнее. Делаем сюрпризы близким. Фокусируем внимание на достижениях (записываем, рисуем их), отмечаем, что было хорошего за день.

*Придумываем праздники.*Например, праздник заправления постели. Праздник взбивания подушки, праздник мыльной пены на щеках, праздник умывания, праздник чистых зубов. Специально делаю акцент на «телесности». Часто травмированные дети либо начинают очень тщательно мыться, либо избегают темы мытья, чистоты, прикосновений к телу.

**Цветотерапия** (для детей от 4-5 лет).

Ребёнок часто «зависает» в прошлом, переставая обращать внимание на текущий день. Опыт тяжёлого прошлого он переносит в реальность. Его взгляд, как будто бы обращён внутрь. Показываем ребёнку «течение времени» и фиксируемся на каждом дне, оживляем чувства. Например, каждому дню даётся определенный цвет. Предположим, среда — красная. На протяжении дня, ищем красные предметы, кушаем красные продукты, сами используем красный цвет в одежде, аксессуарах.

**Ты где?** (для детей от 5-6 лет).

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!». Дальше несколько предложений об этом «здесь», с описанием разных модальностей — аромат, слух, телесность, вкус. Например: «Я здесь. В комнате, сижу на мягком диване с котом на коленях, ем сладкое яблоко».

**Составляем расписание** (для детей от 5-6 лет, и для младших школьников).

Для стабилизации состояния, для возвращения опоры и снятия тревоги ребёнку нужно больше информации и внешняя «предсказуемость». То есть достаточно чёткий распорядок дня и любая «структура». То, что можно запланировать – планируем. Обязательно предупреждаем об изменениях в планах. Вы можете сделать вместе расписание, украсить его, поручить ребёнку следить за выполнением задуманного – это хорошая практика.

**Играем в малыша** (для детей от 3-х лет).

Часто подсознание детей переносит их в тот возраст, когда они были счастливы и жили в ощущении безопасности. Они начинают себя вести, как малыши, сюсюкать, проситься на ручки. Мы играем с ребёнком в «малыша», даём энергии его детской части. А потом «превращаем» его во взрослого. Даём ребенку возможность командовать – сколько шагов идти (игра «великаны – лилипуты»), становимся у него «поварёнком» на кухне, даём ему возможность выбирать маршрут прогулки (можно даже дать руль – крышку от кастрюли в руки).

**Усмиряем негатив** (для детей от 3-х лет).

Агрессия – ищем способы экологичного проживания – щёлкать пузырьками упаковки, драться подушками, сбивать кегли, забивать «гвозди». Боязнь громких звуков – игры с аплодисментами, музыкальные инструменты. Страх прикосновений – представляем, что идёт дождик. Вначале он стучит по ладошкам ребёнка (подушками пальцев стучим по ладошкам), затем по всему телу. Дождик может быть разной силы.

**Прыжки** (для детей от 3-х лет).

Тревожные детки интуитивно выбирают для себя игры с прыжками. Им важно прыгать на батуте (вместо батута они все равно выберут кровать). 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». Например – «тут можно прыгать на одной ноге, тут на двух...».

Нужно учитывать, что ребёнок будет просить играть или читать ему то, что ему важно и целительно, по несколько раз. Взрослый терпеливо и радостно играет и читает. Ребёнок не будет играть в игру, вызывающую у него эмоции, с которыми он не готов справиться. Поэтому при выборе игр относимся к этому с уважением и не настаиваем.