

Да помогнем на детето да се справи със стреса и безпокойството.

В живота на всяко дете се случват различни тревожни и стресови събития. Разбира се, невъзможно е да защитим децата от всичко, което може да породи у тях безпокойство. Това, което можем обаче, е да им помогнем да се справят успешно с трудните стрес събитията и да продължат напред психологически по-устойчиви.

Наблюдавайте поведението и игрите на своето дете. Ако забележите, че то е станало по-тревожно или агресивно, че е спряло е да споделя с вас и да говори за това, което го затруднява или плаши, опитайте да му помогнете да се справи с непонятните за него емоции. Запасете се с време, търпение, разбиране и любов. Поиграйте с него.

Ето някои игри, които могат да бъдат интересни, забавни и полезни за преодоляване на безпокойството:

Линия на живота

Децата, които са преживели стрес, са склонни да се капсулират в преживяванията си, да се откъсват и изолират от реалността. Да опитаме да ги върнем към „истинската“ игра – „линия на живота“.

Опънете нишка или дълга лента по права линия (може да се използва гирлянда с присветващи лампички).

В зависимост от това каква е възрастта на детето, поставете по линията някакви ярки предмети (може обувки) – на няколко крачки един от друг. Броят им да е равен на броя години + 1 (след година от истинска възраст) и + 1 за след 5 години от истинската възраст.

Линията на нишката трябва да е малко по-дълга от отметките за възрастта. Детето застава на първата „отметка“ – напомняме му, че тази точка е там, където то е само на една годинка. На това място малчуганът тъкмо започва да ходи (детето може да седне, да поиска да го вземете на ръце, непременно го прегърнете, ако пожелае. Може дори да му дадете да пие

вода от шише с биберон. Не се притеснявайте от това, обяснете на детето, че това е само игра).

С придвижване по дължината на линията детето се изправя. При всяко спиране изричаме думи на искрено възхищение: „О, боже! Още една година! Колко се радвам за теб. През тази година ти стана... (назовете някакво постижение).“

Непременно постоите малко по-дълго на отметката за реалната възраст. А след това детето да направи стъпка към „бъдещето“: родителят казва: „О! ще бъдеш толкова щастлив, като пораснеш!““. Вдигнете детето на ръце и „прелетете“ заедно с него над нишката.

Ако детето вече чете, може да сложите върху отметката за годините листчета с написани на тях желания или подкрепящи думи. По-прост вариант – рисувайте с тебешир „кутийки“. Детето може да скача в клетката за възрастта. В тази клетка го очаква обърнат лист с рисунка, думи, сърце, изненада, която трябва да се отвори. Последната клетка е с нарисувани радостни символи.

Цветотерапия

Показваме на детето „хода на времето“ и се фокусираме във всеки ден, съживяваме чувствата му. Например даваме на всеки ден определен цвят. Да предположим, че за сряда е червено. През целия ден търсим червени предмети, ядем червени продукти, ние самите използваме червен цвят в дрехи, аксесоари.

Ти къде си?

Задавайте неочаквано, по всяко време на деня въпроса „Ти къде си?“. Отговорът трябва да започне с думите „Аз съм тук!“. След това дайте на детето няколко предложения за представяне на това „тук“, с описание на различни условия – аромат, слух, положение на тялото, вкус: „Тук съм. В стаята, седя на мека възглавница с лаптоп в скута ми, хапвам сладки ягоди.“

Отпечатъци

Тази техника **помага да се премахне забраната за фантазия и чувстване. Травматизираните хора са склонни да замразяват чувствителността си** – ако си позволя да изпитам позитивни чувства, то тогава заедно с радостта ще се прояви страх, болка и гняв.

Потопете пръст в боя или сок от цвекло. Поставете няколко отпечатъка на палеца върху лист хартия. А сега попитайте детето какво е нужно да се дорисува, за да се получи прасенце, заек, лебед, риба или друго.

Рисуване на тъмна или черна хартия

Необходими са тебешир, пастели, боя. Може да се рисува на всякакви теми. **Този метод помага при тревожност и изважда на повърхността „капсулирания“ страх.** От мрака на неизвестното, миналото, страшното се появява нещо ново и цветно. Активната метафора е: **от тъмнината на нощта се ражда нов живот – денят.**

Превръщане в супергерои

Често дете, което е преживяло труден момент, се сблъсква с по-голямо обгрижване и внимание от страна на близките си, като възрастните са склонни да правят много неща вместо него, за да му помогнат.

Такова дете става по-инфантилно и пасивно. Важно е да не провокирате у детето „заучаване на безпомощност“. Всяко действие, извършено именно от него, му дава ресурс за бъдещето му. **Не правете за детето това, което то може да направи само за себе си!** Когато детето каже: „Не мога! Няма да стане! Помогни ми!“, когато се оплаква и избягва действието – играйте играта – **превръщаме се в супермен.**

„Сега аз превръщам теб, а ти мен превръщаш мен в супермен. Трябва само да изядеш (бонбона, ягодата, витаминчето, да изпиеш сока, нектара...)“. “Какви сили ще придобиеш? Аз – да пренасям предмети. Виж – нося този кош за пране

до банята. А ти – хайде – скорост. И ще можеш ли да го направиш бързо? (Стани от леглото, облечи се, яж...)

Скокове

Тревожното дете интуитивно избира игрите със скокове. За децата е важно да скачат на батут (вместо батут те може да изберат леглото).

Скоковете снемат напрежението, дават възможност да се почувства опора на стъпалата, „безтегловността“ при скачането въздейства на стволната структура на мозъка. Вместо да забраните скачането, можете да създадете „специални места за скачане“. Например – „тук можеш да скочиш на един крак, тук на два“. **Трябва да се има предвид, че детето ще поиска да играе или да прочете това, което му е важно и лековито, по няколко пъти.** Възрастните търпеливо и радостно трябва да играят и четат. Детето няма да играе игра, която предизвиква у него емоции, с които не е готово да се справи.

Приемете това с уважение към детската личност и не настоявайте.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от „Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.