

Психологические техники, чтобы вернуть ребенку ощущение безопасности и контроля

«Я – ДЕРЕВО»

Предложите ребенку «вырастить великанские ноги». Его задача – представить, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не дают раскачиваться от ветра. «Ветер» – это метафора событий, на которые мы повлиять не можем

«ЛЕПКА»

Лепка из теста или глины трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля. Включите упражнения с лепкой в занятия для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью

«ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ?»

Многие дети после травмы постоянно что-то сжимают в руках. Это дает им чувство контроля. Чтобы снять напряжение и вернуть ощущение безопасности – дайте детям в руки массажеры, игрушки-антистресс или эспандер

«ЛОВЕЦ СНОВ»

Предложите ребенку сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку. Расскажите, что они, как фильтр, будут впитывать страшные сны и тревоги

«АНГЕЛ»

Вырежьте из бумаги ангела для защиты ребенка. Предложите воспитаннику дать фигурке имя, чтобы сделать его более одушевленным и личным. После занятия отдайте фигурку ребенку и попросите повесить над кроватью, на стене или предложите сделать гирлянду из ангелов

ПРИЕМ «КРЫЛО АНГЕЛА»

Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, порекомендуйте ему положить правую руку на левое плечо. Для левшей – левую руку на правое плечо. Так он обозначит личную территорию и ощутит прикосновения друга к плечу

«СТРОИМ И РИСУЕМ ДОМИКИ»

Дети ищут убежище «изначально в безопасном месте» – матке. Поэтому с ребенком, который пережил травму, полезно делать домики, играть в прятки. Такие дети любят прикрываться одеялом или простыней. По желанию предложите им нарисовать дом, чтобы возвратить ощущение границы

«КОЛЫБЕЛЬКА»

Практика возвращает контур безопасности и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимает ребенка за спину. Покачивается и шепчет ему на ухо слова, которые успокаивают