

# Практическое ребенковедение

## Світлана Ройз

Як краще  
провести час з  
дитиною  
вдома



Уривок книги  
**"Практическое  
ребенковедение"**  
спеціально  
для  
Національної  
психологічної  
асоціації

Поради від  
Світлани  
Ройз

*уривок книги наданий спеціально для Національної психологічної асоціації*

#helpmenpa #stopcovid2019

Матеріали представлені на сайті Національної психологічної асоціації [www.npa-ua.org](http://www.npa-ua.org)  
за згоди авторки тексту. Дякуємо

## **Абсолютно практическая глава практического ребенковедения**

Эта глава состоит только из практик, которые родители могут "одушевить" вместе с ребенком. Делается все меньше, чем за 5 минут. Все материалы очень доступны. Когда ребенок (и взрослый) что-то создает-сотворяет, он возвращает себе контроль над реальностью и создает свой новый безопасный мир, а также трансформирует или создает новую часть себя. И открывает доступ к правому полушарию мозга, где и живет наш «блок» - страх, болезнь, обида.... К некоторым практикам я писала рифмованные строки. Тревожный, испуганный ребенок "выбивается" из привычного здорового ритма - дыхания, сердцебиения. Стихотворения, песни, танцы - помогают вернуть ритм, как здоровую опору.

Страх, злость, обиды, тревоги находятся в ведении нашей "эмоциональной" части мозга, которая не понимает логических доводов. Иначе мы бы просто сказали человеку - "не бойся"- и страх сам бы прошел :-) Но она откликается на язык творчества и игры. Сам же процесс психотерапии - сплошное творчество, которое опирается на знания и мастерство владения разными инструментами.

Эта глава - ящик с инструментами. Какой-то вам сразу подойдет и станет любимым, какой-то будет ждать своего времени. Много в главе авторское, некоторые идеи взяты из сайтов рукоделия и трансформированы в психо-терапевтические практики.

Помним:

1. Каждый раз, когда мы что-то сотворяем - мы сотворяем или трансформируем часть себя.

2. Дети часто не готовы к "конфронтации" с тем, что их беспокоит. И психотерапевтические техники, в которых мы сжигаем, разрываем, уничтожаем что-то, нас тревожащее, только в исключительных случаях приносят результат. При любом "уничтожении" у нас остается напряжение - вина, обида... Полезнее и экологичнее использовать техники трансформационные. В этой заметке техники для стабилизации, накопления сил и трансформации напряжения.

3. "Взрослая" и "детская" практики работают продуктивнее, если задействуют большинство наших каналов (каналы - приема-передачи информации) - не только интеллекта и эмоций - тела, речи, прикосновений, обоняния, слуха. Именно поэтому для некоторых практик я написала стишки-сопровождения. Ритмизация - вводит в трансовое состояние и затем помогает встроиться в свой собственный

ритм - сердцебиения, дыхания, действий. Когда ребенок или взрослый пытается "вернуть" себе ритм (а за ритм отвечает определенный отдел мозга) он покачивает ногой, постукивает рукой, раскачивается, ритмично покашливает. Чтение стихов, прыжки, телесные практики с отсчитыванием ритма - помогают активизировать и стабилизировать в том числе и мозговые процессы.

Практики:

### ПРОСТАЯ МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ -

Наблюдать за сменой узоров в калейдоскопе. картинки выстраиваются в мандалу. А гармонизирующее действие мандал известно всем. Калейдоскоп - в рисунки которого нужно вглядываться взгляд внутрь - символизирует внутреннее пространство. Наблюдать за красотой в нем - учиться находить и исследовать красоту внутри.

**УЗОРЫ, МАНДАЛЫ** выкладывать узоры- мандалу в тарелке из зерен, фруктов, цветов, из разорванной цветной бумаги. Это возможность не только снять напряжение, стимулировать развитие мелкой моторики, воздействовать на зрительные и речевые центры (на кончиках пальчиков), но и трансформировать свое напряжение в творчество.

**НАБЛЮДАЕМ ЗА ДЫХАНИЕМ.** Наблюдать за дыханием - положив на животик легкую игрушку, мячик, подушку с солью или гречкой

**КАЧЕЛИ.** – качание на лошадках, креселках с полозьями (нам важно, чтобы ножки ребенка стояли на опоре) возвращает, как это ни странно, ощущение стабильности, безопасности, ресурса.

### ХРАНИТЕЛЬ НОЧИ (ТЕМНОТЫ, ДОБРЫХ СНОВ)



Сова из рулона туалетной бумаги (делается вместе с ребенком и ставится на видном месте)

Говорю тебе, Сова, я волшебные слова.  
Смотрит ночь в мое окно. Не люблю, когда темно.  
Грусть и страхи отгоняй. Сон мой чутко охраняй.

**БАБОЧКА, уносящая тревогу, обиды, страхи, напряжение дня и страшные сны. (Второй вариант –цветная бабочка из салфетки, которой можно доверить желания и мечты)**



Образ бабочки - многогранный. Она сама - символ трансформации, силы и легкости одновременно. Перед сном важно проводить очищение внутреннего пространства.

Мы вырезаем шаблон крылышек. На крылышках пишем или рисуем страхи, перевязываем бечевкой - (чтобы не разлетелись). Просим бабочку унести наши страхи к солнцу или к тому цветку, в котором все напряжение бы трансформировалось. И отпускаем бабочку -например, из окна. Деткам (и взрослым), у которых есть склонность к запорам, которые часто держат сжатыми ладошки, которым сложно отпускать родителей - полезно на бабочке писать или рисовать желания. и также отпускать их.

Бабочка милая- легкокрылая,  
твои крылышки сильны - долетишь и до луны.  
солнцу передай поклон.. Унеси мой страшный сон.  
злость, обиды, боль и грусть улетают к небу пусть.  
Бабочку благодарю. Ей спасибо говорю.  
Солнце - свой веселый луч протянуло из-за туч.  
Улетели грусть и страх. Вместо них - тепло в руках :-)  
(После чтения стиха растереть ладошки и прикоснуться к месту, где в теле ощущался страх или тревога)

**ДОМИКИ:**



Эту практику можно использовать при адаптации и привыкании к новому месту при переездах, при адаптации к садику-школе, при приучении детки к своей комнате и кроватке, когда ребенок находится в больнице, скучает по родителям и дому, при детской ревности и борьбе за пространство, при страхе темноты, при работе с травматизацией.

Фетр - "окситационный" материал, теплый, нежный, "про близость" и "про заботу". Игрушки из фетра - сами по себе - терапия.

Образ Дома: мы часто на взрослых собраниях и во время разговоров машинально рисуем домики, (а детки любят строить домики), когда хотим центрироваться, вернуть ощущение границ, когда хотим почувствовать "дом внутри себя", отстраниться от внешнего мира, когда хотим ощутить безопасность дома (а дом - это наша "внешняя матка"), когда хотим вернуть ощущение близости. Когда хотим чувствовать себя "в своей тарелке".

В наших фетровых домиках есть окошки, в которые можно вставить - фотографию ребенка или родителя, (которого хочется "взять с собой"), нарисовать смайл или сердечко, нарисовать свой портрет или портрет семьи, нарисовать всех, кого хочется видеть дома. В портрет можно включить старших- младших братьев- сестер, бабушек- дедушек. В окошко можно вставить слово- послание, от родителя, например - "Удачи!" Или "Люблю".

Такой домик будет эмоциональной опорой для ребенка в садике, в

школе, в больнице, в лагере, в любом незнакомом месте. Его можно использовать как закладку в книгах, как брелок, его можно булавкой прикрепить к одежде, привязать к кровати, положить под подушку. А если его сделать вместе с самим ребенком - эффект будет намного проявленнее.

Мы создаем метафору - "где бы я ни был - я Дома. И Дом - во мне".

### АНГЕЛ СНА (Ангел из ватного спонжика.)



Сделать из двух ватных спонжиков ангела. Скрепить можно клеем или степлером. (см фото) Повесить над кроватью или прикрепить скотчем к обоям.

Ангелику мій, охоронцю мій.

Рано, ввечір, вдень, вночі будь мені до помічі.

Свічечкою присвіти, а крилами захисти. (Автор Іван Малкович)

УЛИТКА - внутри которой можно спрятаться, как в домике. (Продолжение темы "Дома, который всегда с тобой") улитка - мобильный домик.

Практика для детей, переживающих период адаптации (привыкания к новому месту), для тревожных деток, для тех, кому важно ощутить себя в "сердце семьи", при ревности деток, для тех, кому важно отдохнуть от страхов.

(Делается за 5 минут. Нужны ножницы, 2 маленьких листа бумаги, клей-карандаш, карандаш или ручка, возможно, пластилин)

1. Мы создаем волшебное намерение - в "сердечном" домике улитки все трансформируется и меняется.

2. Можно вылепить из пластилина страх, злость, обиду, можно вылепить или нарисовать и вырезать из бумаги самого себя, "врага", болезнь. Положить вылепленное в домик улитки.

3. Через небольшой промежуток времени попросить ребенка почувствовать - хочется ли из "страшилок" вылепить что-то другое.

Стихотворная ритмизация воздействует психологически- магически - открывает доступ к правому полушарию мозга ☺

Спрячу в домике улитки все страшилки и обидки,  
и чтоб сон пришел скорей, в домик сам залезу к ней.  
Спрячусь я в улитку-крошку, ну конечно, понарошку ☺



Спрячу в домике улитки- все страшилки и обидки.  
и чтоб сон пришел скорей, в домик сам залезу к ней.  
Спрячусь я в улитку-крошку, ну конечно, понарошку ☺

### КОРОНА из рулона туалетной бумаги



Ну и что, что нету трона - будет у тебя корона. Примеряй ее скорей.  
Спинку ровно. взгляд бодрей. Королевские детишки - и девчонки, и мальчишки - помнят - даже в раннем детстве - нет, не только о наследстве.

Искренность и доброта, сила, мудрость, красота, вежливость и этикет - прорастают с малых лет. Примеряй корону смело - и берись скорей за дело. Расскажу тебе секрет - (если вдруг короны нет) - сила вся в тебе живет. Спинку ровно... и вперед :-)

Нашим деткам поддержка нужна чаще, чем мы можем себе представить. В любое сложное время ребенок ищет опору 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 неразряженное напряжение и нагрузка могут разрядиться непредсказуемо в болезни, в эмоциональной вспышке, в бурной реакции на что-то незначительное с нашей точки зрения. При любой травматизации (больница, операция, ссора родителей, столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать, и событиями, в которых он не может активно реагировать) 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 что-то, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

**ОТПЕЧАТКИ.** Простой способ безопасно возвращаться «в себя» – обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони – это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной манюньковой 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. Ладонка – как мандала, возвращающая и укрепляющая «я». Ладонка – 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. (Тут чудесная идея Предрага Скакича <http://www.advertology.ru/article95065.htm>)



Детки, пережившие травматический опыт, могут не допускать прикосновений, бояться физического контакта. С ними можно и нужно – нарисовать «пряничного человечка» и его разрисовывать. Иногда с подростками мы обрисовываем контуры тела на обоях, можно купить промышленные игрушки, на которых можно рисовать и затем смывать нарисованное.

**ЛЕПКА.** С ними обязательно лепить – из глины, теста, хуже – из пластики и пластилина. 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.

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.

В случае, если ребенок начал вести себя как дитё 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 на более взрослую позицию.

**ЗАЗЕМЛЕНИЕ.** Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, протанцовывать) в цветы и деревья, уделяя внимание корням и крепкому стволу. Иногда мы играем 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, промассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать таких деток лучше укладывать, давая опору ножкам (например, можно положить под ноги скрученное в валик полотенце).

Дети, пережившие травматизацию, пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и пр. Важно помнить, что во время практик 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, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

**СЕЙФ.** Для того чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, обеспечить 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.

#### АНГЕЛ



Еще можно вырезать из бумаги ангела. «Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить – я ищу опоры в чем-то большем, чем человеческие возможности». Например, универсальный символ – ангел, которого можно назвать (делая его более одушевленным и личным) и повесить над кроватью, на стене... сделать гирлянду из ангелов. (Я очень люблю Ангела Фаворского

**КОЛЫБЕЛЬКА.** Детка ищет убежища в «изначально безопасном месте» – маме. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Мне очень нравится телесная практика «колыбелька», которая и возвращает контур безопасности, и дает ресурс – взрослый сидит на полу,

обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое на ушко.

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

**КНОПКА РАДОСТИ.** Для безопасного возвращения контакта с телом можно поиграть в телесную игру «кнопка радости». Ребенок придумывает звук (песенку-шумелку). Задумывает место на теле – кнопку, которая, когда к ней прикоснешься, включает этот звук. Партнер по игре не знает, где она расположена. Мягко прикасаясь к телу, он должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

**КРЫЛО АНГЕЛА.** «Крыло ангела» (во взрослой версии – рука друга). Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу.

**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.

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

Мы принимаем версию, что наше подсознание стремится к исцелению, ищет способ гармонизироваться. Подсознание говорит на языке символов, ощущений, образов, метафор. Предлагая «здоровую» метафору, мы даем толчок к этой волшебной исцеляющей работе. Ниже приведу еще 17 практик. Они чуть более сложные. Для них особенно важно гармоничное состояние взрослого, который будет их проводить, и временной ресурс.

**РАСТЕНИЕ.** 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 **Зернышке**, **Цветке** или **Деревце**, которое пересаживают в другой горшок. Зернышко переносит ветер и отправляется в путешествие, а цветок перевозят родные за собой, чтобы ухаживать и заботиться. . Сказка о том, как деревце присматривается к

новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести. К нему прилетают друзья-птицы, прибегают звери... Если дерево, по словам ребенка, 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.)

**ЛИНИЯ ЖИЗНИ.** Детки, перенесшие стресс, капсулируются в прошлых травматических событиях. Они, как будто бы отделены от реальности. Возвращаем их в «настоящее» игрой – **«линия жизни»**. Эту практику можно делать только тогда, когда у взрослого есть запас времени и ресурса. Ниточкой или длинной лентой выкладываем ровную линию (идеально использовать гирлянду со светящимися огоньками). В зависимости от того, сколько ребенку лет, ставим на линии яркие предметы (можно обувь) через несколько шагов друг от друга. Число отметок по числу лет + 1 (через год от реального возраста) + 1 через 5 лет от реального возраста. Линия из ниток должна быть намного длиннее, чем отметки возраста. Ребенок становится на первую «зарубку» – мы ему напоминаем, что эта точка, где ему всего годик. Там малыш только начинает ходить (ребенок может присесть, попроситься на ручки, обязательно обнимаем его, если он попросит. Можно даже дать попить воды из трубочки)... По мере продвижения по линии, ребенок распрямляется. На каждой остановке – говорим искренние слова: «О! еще один годик! Как я тебе рад. В этом году ты стал/стала... (говорим какое-то достижение)». Обязательно чуть дольше постоять на отметке реального возраста... А потом ребенок делает шаг в «будущее», а родитель говорит: «О! Ты будешь таким счастливым взрослым». Возможно, подхватывает на руки и «летает» над ниткой... Для читающих деток можно раскладывать на отметках лет бумажки с написанными пожеланиями или ресурсными словами. Более простой вариант – нарисованные мелом «классики». Ребенок прыгает в клеточку возраста. В этой ячейке его ждет перевернутый листок с рисунком, словами, сердечком, сюрпризом, который нужно открыть. Последняя ячейка – нарисованы радостные символы. (Еще секрет – это чудная игра для Дня Рождения.)

**МАСКА.** На лице человека любого возраста, перенесшего травматизацию, может застыть маска (постоянное безучастное или застывшее в одной сложно определяемой эмоции выражение лица). В этом случае будут полезны любые **«пластические» игры**.

А. Можно начать с разминания настоящего кусочка пластилина. Затем «превращаем» ребенка в пластилин. Из его мордочки «вылепливаем» разные формы (теребим щеки, просим надуть их...).

Б. Играем в конкурс «кривлялок». Корчим вместе с ребенком всевозможные рожицы.

В. Маски. Используем готовые, вырезаем, раскрашиваем. Ребенок выбирает маску своей «силы» – ходит, говорит, жестикулирует из этой роли. Затем, надевает 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?

Г. Становимся актерами и делаем маленькую постановку любой сказки. Самая простая – репка, рукавичка...

**ПРАЗДНИКИ.** У человека, перенесшего тяжелый опыт, часто возникает ощущение невозможности радости в будущем и «предательства» перед тяжелым событием или другими пострадавшими людьми, огромная вина и сопротивление, если он позволяет 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 застилания постели. Праздник взбивания подушки, праздник мыльной пены на щеках, праздник умывания зубной щетки. Специально делаю акцент на «телесности». Часто травмированные дети либо начинают очень тщательно мыться, либо избегают темы мытья, чистоты, прикосновений к телу.

**ВОЗВРАЩАЕМСЯ В НАСТОЯЩЕЕ.** Ребенок часто «зависает» в прошлом, переставая обращать внимание на текущий день, и опыт тяжелого прошлого переносит в реальность. Его взгляд как будто бы обращен внутрь. Показываем ребенку «течение времени» и фиксируемся на каждом дне, оживляем чувства. Например, каждому дню дается определенный цвет. Предположим, среда – красная. На протяжении дня ищем красные предметы, едим красные продукты, сами используем красный цвет в одежде, аксессуарах.

**ТЫ ГДЕ?** Для фиксации на настоящем часто играем в игру «**Ты где?**». В любое время дня задаем неожиданно вопрос «ты где?». Ответ должен начинаться со слов «я здесь!». И дальше несколько предложений об этом «здесь», с описанием разных модальностей – аромат, слух, телесность, вкус... (Я здесь. В комнате, сижу на мягкой подушке с компьютером на коленях, ем сладкую ягоду.)

И взрослым, и детям часто важно увидеть «маячок», чтобы сфокусировать внимание на настоящем. Таким маячком и одновременно напоминалкой-оберегом-«письмом любви» от родителя в школе (садики, лагере, больнице) может быть



Фетровая штука на скрепке - оберег. (можно сделать из фетра сердечко, солнышко) (фотография взята с рукодельного сайта)

**Волшебные слова:**

ты на скрепку посмотри - сила у нее внутри.  
если нужно - прикоснись. Сделай вдох и Улыбнись.

БРАСЛЕТИК из пуговицы (фото взято с рукодельного сайта)



Или фетра



Он будет привлекать внимание, возвращая в состояние «Я ЗДЕСЬ»

**ЗАКЛАДКА** для книжки, которую взрослый делает вместе с ребенком. (на ней можно вышить пожелание, можно в кармашек вложить маленькую записку, которая станет ресурсом для ребенка.



**РАСПИСАНИЕ ДНЯ.** Для стабилизации состояния, для возвращения опоры, для снятия тревоги ребенку нужно больше информации и внешняя «предсказуемость», т.е. достаточно четкий **распорядок дня**. И любая структура. То, что можно запланировать, – планируем. Обязательно предупреждаем об изменениях в планах. Сделать вместе расписание, украсить его, поручить ребенку следить за выполнением задуманного – уже хорошая практика.

**ГИРЛЯНДА ЧЕЛОВЕЧКОВ.** Многие дети нуждаются в бóльшем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей, и для адаптации к новой группе. Вырезаем из бумаги **гирлянду человечков**, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности – «мы вместе».

**АКВАРЕЛЬ.** Для снятия напряжения, расслабления, трансформации фиксации на одном переживании, состоянии, событии капаем **акварельную краску в воду**, рассматриваем получившиеся узоры, наблюдаем за тем, как растворяется краска. Будет здорово, если потом с ребенком протанцевать, прожить пластикой тела движение краски в воде. Пусть ребенок своим телом покажет движение волн акварельки.

**ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЧИКОВ.** Еще одна очень простая экологично «оживляющая» техника **«Отпечатки»** помогает снять запрет на фантазию и чувствования, а также создать метафору «многовариантности». Травмированные люди замораживают чувствительность – если я позволю себе чувствовать, вместе с радостью проявится страх, боль и злость. (Еще эта техника помогает в работе с невротическими запорами.). Окунаем пальчик в краску или свекольный сок. Ставим на лист несколько отпечатков пальчика. Спрашиваем, а что нужно дорисовать, чтобы получился поросенок, заяц, лебедь, рыбка...

**РИСУЕМ НА ТЕМНОЙ БУМАГЕ.** **Рисуем на темной или черной бумаге.** Мелками, пастелью, гуашью. Темы – любые. (Этот метод помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» закапсулированный страх. Из темноты неизвестного, прошлого,

страшного, выступает что-то новое – красочное. Метафора – из темноты ночи рождается новая жизнь – день)

**ОТПУСКАЕМ ШАРИКИ.** Пошлый опыт сложно отпустить. Человек, переживший травму или потерю, может начинать «цепляться» за то, что считает важным и дорогим. Нам нужна метафора «отпускания с радостью» – **ШАРИКИ**. Отпускаем в небо шарики, пускаем кораблики по реке...

**ИМЯ.** Возвращаем идентификацию. **Работа с именем.** Ресурс. Пишем в столбик буквы имени. На каждую букву имени вспоминаем какое-то ресурсное качество. Например, **ВАНЯ** – Внимательный, Аккуратный, Нежный, Яркий.

**СУПЕРМЕН.** Часто ребенок, переживший сложный опыт, сталкивается с повышенной заботой и вниманием, с тем, что взрослые за него многое делают. Такой ребенок становится более инфантильным, пассивным. Важно не провоцировать в ребенке «выученную беспомощность». Каждое сделанное именно им действие дает ресурс для его будущего. Не делаем за ребенка то, что он может делать сам! Когда ребенок говорит: «не могу! не получится! помоги!», когда ноет и уклоняется от действия – играем в игру «Превращаемся в суперменов. «Сейчас я тебя, а ты меня превращаешь в супермена. Нужно только съесть (конфету, ягоду, витаминку, выпить сок, морс...). У тебя будут какие сверхспособности? У меня – переносить предметы. Смотри – я переносу эту корзину с бельем в ванную. А у тебя – давай – скорость. И ты быстро сможешь идти? (Встать с кровати, одеться, поесть...)».

**ВЕЛИКАНЫ-ЛИЛИПУТЫ.** 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 ребенком в «малыша», даем энергии/сил его детской части, а потом «превращаем» его во взрослого. Даем ребенку возможность командовать – сколько шагов идти (игра «Великаны – лилипуты»), становимся у него «поваренком» на кухне, даем ему возможность выбирать маршрут прогулки (можно даже дать в руки руль – крышку от кастрюли).

совершенно закономерные проживания ребенка, с которыми мы можем столкнуться:

**Агрессия** – ищем способы экологичного проживания: щелкать пузырьками упаковки, драться подушками, сбивать кегли, забивать «гвозди».

**Боязнь громких звуков** – игры с аплодисментами, музыкальными инструментами.

**Страх прикосновений** – представляем, что идет дождик. Вначале он стучит по ладошкам ребенка (подушками пальцев стучим по ладошкам), затем – по всему телу... Дождик может быть разной силы...

**БАГУТ**. 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 детка будет просить играть или читать то, что ему важно и целительно, по несколько раз. Взрослый терпеливо и радостно играет и читает :-), ребенок не будет играть в игру, вызывающую у него эмоции, с которыми он не готов справиться. Относимся к этому с уважением и не настаиваем.

Ну и конечно, самая сильная волшебная и эффективная практика – наша ЛЮБОВЬ и бережное ПРИСУТСТВИЕ ☺

Всего доброго. Радости, безопасности и здоровья деткам и взрослым.