

Поради для батьків.

ЯК ДОПОПГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?

«Видування мильних бульбашок»

Процес видування мильних бульбашок – уявних або реальних – дозволяє дихати за схемою коли видих довше ніж вдих. Такий процес дихання включає парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення. Можна уявляти, що у кожному мильну бульбашку видуваєте «небажані ситуації, спогади» та спостерігаєте як це зникає. Також можна надувати повітряні кульки, дмухати на пір'їнку.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?



«Халабуда»



Це кумедне слово звучить краще, ніж «сховище». Тому пропонуємо вам ввести ігрову практику побудови халабуд. Дайте дитині всі необхідні матеріали, щоб вона могла побудувати свій будиночок. Це може бути будь-що. Починаючи від професійних «вігвамів» чи дитячих наметів, й закінчуючи старими добрими стільцями, ковдрами та шторами. Нехай це буде простір, куди дитина може ховатися й грати там. В ідеалі, там має бути затишно та тепло. Основна мета цієї практики – це створення дитиною власноруч свого безпечного простору, у якому вона все контролюватиме та розпоряджатиметься за своїм бажанням. Маленьким дітям можна пропонувати будувати халабуди для своїх іграшок.



ЯК ДОПОПОГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?

«Заземлення»

Дитина відчуває тіло мами або тата як ту саму фортецю, у якій можна відчути себе у безпеці. Тому зараз ви можете використовувати фізичний контакт з дитиною для відновлення цього почуття. Для цього варто частіше обіймати дитину, класти свої долоні їй на плечі, спину, лікті або стопи.

Важливе правило: тілесний контакт повинен бути не у формі погладжування, а простим утриманням долонь на частині тіла. Можна завести практику «тримати ніжки» перед сном: ви сідаєте до ніг дитини, коли вона лежить, кладете свої руки на стопи малюка та продовжуєте щось розповідати. При цьому, дитина ніби «опирається своїми ніжками» (хоча насправді лежить, але стопи спираються на ваші долоні), відчуваючи їх тепло та підтримку.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?

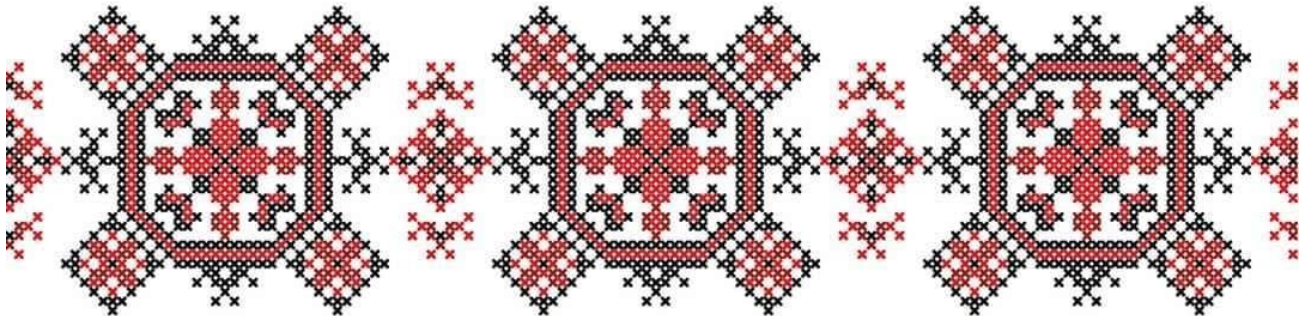
«Намалюй свою фортецю»

Це завдання схоже на попереднє, проте відрізняється тим, що на малюнку дитина може зробити не просто «свій куточок», але ще й «побудувати» захист для свого «безпечного місця». Запропонуйте дитині намалювати замок чи фортецю, яку їй хочеться. Попросіть звернути увагу на кордони цієї фортеці, як їх можна посилити, захистити. Для цієї техніки буде доречно, якщо у доступі буде багато паперу, можливо, фортеця займатиме не один аркуш, тоді їх можна буде склеїти між собою.

Можна запропонувати використовувати олівці, фарби, фломастери, будь-які матеріали, які подобаються дитині. Можливо, згодом захочеться розмістити малюнок цієї фортеці десь поруч із ліжком (особливо якщо дитина тривожно спить).



ЯК ДОПОГОТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?



«Оберіг»

Ця практика буде особливо важливою, якщо дитина має досвід вимушеного розлучення з кимось із близьких. Запропонуйте дитині разом зробити оберіг або талісман, який буде у дитини з собою та нагадуватиме йому про вас або, наприклад, про тата, якщо ви зараз далеко один від одного. Це може бути браслетик, кулончик або якась дрібниця, яка не займає багато місця. Тут важливий спільний процес вибору або створення й деякий ритуал, у якому ви пояснюєте дитині, що ця річ дозволяє відчутти ваш зв'язок, що торкаючись її, вона відчуватиме вас поруч, навіть якщо це зараз не так, що вона відчуватиме вашу любов та турботу за допомогою оберегу.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?



«Малювання долоньок»

Один зі способів повернути відчуття себе та безпеки – обмальовування власних долоньок. Долонька повертає та зміцнює відчуття власного “Я”. Намальовану долоньку можна «наповнити» візерунками, словами сили, улюбленими кольорами. Можна прикладати ручку до намальованої долоньки й ніби «з’єднуватися» зі своєю силою та відчуттям захищеності. Долоньку можна вирізати з аркуша паперу, таким чином повернувши відчуття кордонів. Свій відбиток можна залишати в глині, пластиліні та крупах.

