***Ігри, техніки і вправи проти напруги, повернення почуття контролю,***

***відволікання від важких спогадів***

*Триває війна Росії проти України. Багато дорослих із дітьми переховуються в бомбосховищах, метро чи власних домівках. Люди втомлені, емоційно виснажені, знервовані. Одні часто плачуть, інші виявляють надмірну збудливість або, навпаки, перебувають в емоційному ступорі, демонструючи нетипову для себе поведінку. Наразі, перш за все, важливо подбати про себе, щоб залишитися ресурсним та підтримати власних дітей у травматичній для них ситуації. У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поводяться батьки, то більш захищено почуваються діти. Адже малеча виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. А тому дорослим важливо запам’ятати: важливо піклуватися не лише про дитину, варто старанно дбати й про себе. Саме дорослий – головне джерело допомоги та підтримки для дитини. У книзі «Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей» психологи підготували корисні поради – ігри, техніки та вправи, які стануть інструментом для дорослих у допомозі психіці сина чи доньки почати відновлюватись після подій, що травмували.*

*Повернення до себе:*

* Обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо.
* «Привіт, пальчику, як ти живеш?»
* Обіймаємо себе руками.

*Заземлення, почуття опори:*

* Вирощуємо «великі ноги».
* Залишаємо відбитки, малюнки стопами і долоньками на піску.
* Малюємо дерева, квіти, кущі – усе з великими і міцними коренями.
* Тремося носами, плечима, ліктями.
* Тупотимо ніжками сильно, як бегемотики, які проганяють хижаків.

*Повертаємо відчуття контролю:*

* Дати в руки те, що можна пом’яти (пластилін, глину, тісто).
* Пограти з конструктором.
* Ліпимо тварину, якої в природі не існує.
* Ліпимо маску і кривляємося.
* Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї – улюблена іграшка,
* лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме.

*Гра «Ти де?» – «Я тут!».* Створити «сейф», куди малюк зможе заховати свої

страхи у формі зім’ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків.

*Гра «Тортик» (Піца).* Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна

дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик»

чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на підлітка «накладається»

цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м’язових

затисків.

*Гра «Рукостискання».* Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки. Гра «На щастя – На жаль». Ця класна вправа дає уявлення про те, що вихід зі

складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об’єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчать цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.

Зробіть *«Ловця снів»* з паличок і кольорових ниток як павутинку. Можна

повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх

до малюка. Шукаємо ресурси для подолання страхів – ліпимо, малюємо, клеїмо

янгола-захисника.

Робимо *«Штаб».* Навіть якщо ви в бомбосховищі, можна зробити «бункер у

бункері» – тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там заховатись і цілій родині, обійматись, мріяти.

Малювання – одна з найкорисніших практик. Яке воно, антистрес-малювання?

* Малюйте будиночок – на відчуття меж, на безпеку, майбутнє.
* Групові малюнки – відчуття спільності.
* Можна намалювати страхи і спалити малюнок (якщо ви у відносній безпеці вдома чи маєте змогу прогулятись у теплу погоду на вулиці).
* Можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном.
* Малюємо на кольоровому, на темному, на посуді й на тканині.