

Світлана Ройз

ОБІЙМАНЦІ

Ігрові картки



Над проектом працювали: авторка Світлана Ройз, редакторка Тетяна Стус, дизайнери Роман та Олена Марчишини, ілюстраторка Олена Ястремська.

Склад: Набір із 12 карток із малюнками, 12 поробок та інструкція.

Близькість завжди зцілює. Відчуття близькості допомагає розпочати процес відновлення після стресу. Люди, які пережили складні події, часто перестають відчувати власну тілесність. Повернення до відчуттів тіла, контакт із близькими, можливість діяти, допомагають віднайти відчуття стабільності та поновити зв'язок із собою, дорослими, з довколишнім світом.

Діти, які пережили травматичний досвід, можуть бути чутливими до фізичного контакту та не давати до себе доторкатися. Хоча дорослим часто не вистачає на це сил, та кращий і найбільш дієвий інструмент зцілення в цій ситуації — гра. Метафори, які я пропоную в «обійманцях»: близькість, безпека, дім, тепло. Усе це можна подарувати одне одному в грайливих практиках. Зауважте, що всі запропоновані доторки та обійми передбачають різну інтенсивність та дистанцію, тож обирайте їх, керуючись конкретною ситуацією.

Один із елементів гри — поробки, які можна створювати разом із дорослим чи самостійно. Творчі дії, створення об'ємних фігур, розмальовування теж пов'язані з процесом відновлення.

Для дітей, що перебувають під дією стресу та травматизації, важливі практики та дії, в яких вони одразу можуть побачити результат. Це дає відчуття контролюваності та підвищує самооцінку. Змога одразу відчути радість творчого процесу дає їм важливе відчуття себе як творців і переможців.

Ідеї поробок у цьому практикумі прості й доступні, їх можна буде надіслати як листівки українським воїнам, або ж залишити собі, брати до садочка чи школи, зміцнюючи місточок близькості з дорослими.

Як гратися в обійманці? Оберіть будь-яку «обіймальну» картку випадковим чином чи якусь певну, за бажанням. Це будуть обійми, які ви відтворите з дитиною. «Зіграйте» в ці обійми. Потім разом займіться виготовленням поробки. Дитина може захотіти її розфарбувати самостійно чи запропонує приєднатися до цього процесу. Можна створювати власні малюнки.

Запам'ятайте ті види обіймів, які вам найбільше припали до душі, й час від часу нагадуйте про них одне одному, запитуйте: яких обіймів зараз хочеться? Картки можуть стати вашим секретним словом-паролем. Наприклад, при прощанні чи при зустрічі ви просто скажете: «обійми ведмедика», і обоє знатимете, про що мова. Чи просто обіймайтеся як кенгуру чи як кошенята. А може, ви вигадаете власні секретні обіймасики? Головне, щоб цей досвід був теплою, приємною та веселою грою.

Обіймайтеся, будь ласка, найтеплішими обіймами. Тими, які самі вигадаете, чи запропонованими в цих картках. Близькість зцілює й додає сил. Обіймаю!

Легких доріг до своєї сили!
Світлана РОЙЗ,
дитяча сімейна психологиня

1. Обійми ведмедів:
міцні-міцні, трохи товквітливі.
2. Обійми метеликів:
легкі-легкі торкання віями чи долонями.
3. Обійми котів:
торкання писочками, щічками.
4. Обійми птахів:
дитина під крилом.
5. Обійми жирафів:
доторки шийками, голови — на плечі одне одного.
6. Обійми слонів:
доторки вушками.
7. Обійми рибок:
повітряний поцілунок.
8. Обійми мавпочок:
міцно-міцно зчепіться.
9. Обійми кенгуру:
дитина сідає чи спирається на дорослого й обіймає його руками та ногами.
10. Обійми китів:
переплетіться руками чи подмухайте одне на одного крізь отвір кулачка.
11. Обійми мишок:
сплетіться мізинцями-«хвостиками».
12. Обійми восьминіжок:
торкайтеся одне одного долонями, наче присосками, й відчіплюйтеся з плямканням.