

Практичні вправи для учнів щодо нормалізації психічного стану в умовах війни.

ДОЛОНЬКА. Простий спосіб безпечно повертатися «в себе» – обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками. Відбиток долоні – це перша ідентифікація малюка. Перші відбитки брудної дитячої долоньки на шпалерах – це перше «Я є в світі». Відбитки в тісті, глині, піску, будь-якій крупі, на папері. Вирізання, розмальовування долоньки – це відчуття і заповнення внутрішньої території. Долонька – як мандала, що повертає і зміцнює «Я».

ЛПКА. З дітьми обов'язково ліпити – з глини, тіста, гірше – пластику і пластиліну. Ліплення трансформує напругу, знімає затиски, дає відчуття контролю (що важливо для тих, хто втратив контроль над ситуацією, життям, реальністю), ліплення корисне за будь-яких психосоматичних хвороб.

ЗАЗЕМЛЕННЯ. Здобувачі освіти, які пережили травматизацію, часто перестають відчувати контакт ніжок з землею (втрачають опору, приземленість). З ними добре грати (малювати, ліпити, пританцьовувати) у квіти й дерева – приділяючи увагу корінню і міцному стовбуру. Іноді можна грати у «велетенські ноги» – уявляючи, що ноги стають величезними і міцно утримують в рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер – це метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо), чим яскравіше ми представимо (намалюємо, промасажуємо) ці велетенські ноги, тим сильніший ефект. Спати краще укладати таких діток теж, даючи опору ніжок (наприклад, класти під ноги скручений у валик рушник).

ДОЛАЄМО НАПРУГУ! Здобувачі освіти, які пережили травматизацію, намагаються все контролювати. З ними важливо говорити про плани, складати розклад, робити колажі мрії тощо. Важливо пам'ятати, що в практиках вони не закривають очі, боячись послабити контроль. Багатьох дорослих дратує, що вони весь час щось крутять у руках (гублячи і ламаючи). Щоб зняти напругу в ручках, одночасно послабити контроль і повернути безпеку – потрібно дати дітям в руки масажне кільце, еспандер, хлібний м'якуш, кульки, наповнені борошном (крохмалем).

СЕЙФ. Щоб обережно доторкнутися до теми страху, дати дитині відпочинок і контроль над страшними спогадами й снами, можна спорудити (намалювати, виліпити, зробити з коробки) сейф для страшних спогадів. Не називаючи спогади – дати метафору – просто зім'яти папір або взяти темні аркуші паперу, камені, шишки і скласти їх у сейф. Ключ від нього буде або в дорослого, або в самої дитини. Зробити з сірників і різноколірових ниток «ловців снів» або

вирізати ажурну сніжинку, яка, як фільтр, вбирала б страшні образи, не підпускаючи їх до дитини.

КНОПКА РАДОСТІ (для дітей, які не проти дотиків). Гра для безпечного повернення контакту з тілом. Дитина, не кажучи партнеру, придумує звук (пісеньку). Задумує місце на тілі – кнопку, яка б, якщо до неї доторкнутися, включала б цей звук. Партнер по грі, м'яко торкаючись до тіла, повинен знайти цю кнопку. Потім дитина шукає кнопку, яку загадав партнер.

СУМНЕ ДЕРЕВЦЕ. Дітки часто не можуть попросити про підтримку і пояснити, що їх турбує. Якщо дитину «перетворити» на деревце, яке ображено, пошкоджено, сумує – і запитати, що для нього зробити - поставити опору-паличку (себе), підв'язати гілочку (погладити по ручці), полити (погладити зверху вниз), поставити паркан (стати навколо) – дитина отримає необхідний ресурс.

РОЗМАЛЬОВКИ. Дітки в стані тривоги можуть боятися малювати щось на «вільну тему». Їм можна давати розмальовки з чіткими «жирними» кордонами.

Можна з ними малювати всередині паперової тарілки, малювати нестандартними «пензликами» – спонжиком, ватними паличками, зубними щітками. Наступний етап – капати акварельною фарбою на вологий папір.

Потім – обводити висохлу форму, придумуючи, на що ця форма схожа.

МАСКА. На обличчі людини будь-якого віку, яка пережила травматизацію, може застигати маска. (Постійне байдуже або вираз обличчя, застиглий в одній емоції, що складно визначити). Будуть корисні будь-які «пластичні» ігри.

Можна почати з розминання справжнього шматочка пластиліну. Потім, «перетворюємо» дитину на пластилін. З її обличчя «виліплюємо» різні форми (смикаємо щічки, просимо надути щоку...) ТИ ДЕ? Для фіксації на теперішньому часто граємо в гру «ти де?». Ставимо несподівано, у будь-який час дня, запитання «ти де?». Відповідь має починатися зі слів «я тут!», і далі кілька пропозицій про це «тут» з описом різних модальностей – аромат, слух, тілесність, смак. Наприклад, «Я тут. У кімнаті, сиджу на м'якій подушці з комп'ютером на колінах, їм солодку ягоду»).

ВІДБИТКИ. Ще одна проста, екологічно «оживлювальна» техніка, допомагає зняти заборону на фантазію і відчуття. Травмовані діти заморожують чуттєвість – якщо я дозволю собі відчувати, разом з радістю проявляться страх, біль і злість. Занурюємо пальчик у фарбу або буряковий сік. Ставимо на лист кілька відбитків пальчика. Запитуємо, що потрібно домалювати, щоб вийшли поросля, заєць, лебідь, рибка...

ГРА В ДОРΟΣЛОГО. Часто підсвідомість дітей переносить їх у той вік, коли вони були щасливі й жили у відчутті безпеки. Вони починають поводитися, як малюки, сюсюкатися, проситися на ручки. Ми граємо з 53 дитиною в «малюка», даємо енергії-сил її дитячій частині – а потім «перетворюємо» її на дорослого.

Даємо дитині можливість вирішувати– скільки кроків йти, стаємо в неї помічником на кухні, даємо їй можливість вибирати маршрут прогулянки (можна навіть дати руль-кришку від каструлі в руки).

СТРИБКИ. Тривожні діти інтуїтивно вибирають для себе ігри зі стрибками. Їм важливо стрибати на батуті (замість батута вони однаково виберуть ліжко).

Стрибки знімають напругу, дають можливість відчутти опору на стопи, «невагомість» під час стрибання впливає на стовбурові структури мозку. Замість заборони стрибати, можна створити «спеціальні місця для стрибання». Наприклад – «тут можна стрибати на одній нозі, тут на двох...».

КВІТКА ТА СВІЧКА. В момент стресу, гніву та тривоги дуже важливим є вміння повільно дихати. Щоб навчити дитину це робити, покажіть, що вдихати потрібно так, наче нюхаєш гарну квітку, а видихати – наче хочеш задути одним подихом всі свічки на святковому торті.

ЧЕРЕПАХА. Вправа для зняття м'язового напруження. Уявіть з дитиною, що ви черепахи, які йдуть на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться в калачик під панциром десь на десять секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панцира та продовжити розслаблену прогулянку. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилось.