

Игры при тревоге

Тревога, такая штука, которая в большей или в меньшей степени сопровождает процесс развития любого ребёнка. Пока ребёнок не вырос, не научился рефлексировать, понимать, что происходит, обсуждать это- будет часто возникать тревога. Мама из-за чего-то злиться или расстроена (не важна причина), или встревожена. А мама оплот безопасности в мире ребёнка. Или любое изменение в привычном режиме, что-то новое, отказ от привычного. Для большинства взрослых, эти вещи не вызывают тревоги. А для детей яркий повод для повышения тревожности.

Важно в жизнь ребёнка включать способы, которые помогут справляться с фоновой тревогой, снимать напряжение событий, которые взволновали, удивили, испугали.

Самый лучший и эффективный- это игра, и не всякая, а все разновидности «страшилок» и «пугалок».

Волки с поросятами, лисы с зайчиками, драконы и людоеды, монстры и акулы, колдуньи и приведения. Зависит от возраста и воображения ребёнка! Желательно использовать рычание, страшный голос, таскание по полу, валяние, хохот. Замечательная игра – прятки. В нее играть сколько хочет ребёнок. Это очень крутая техника снизить тревогу от расставания, близости, страха отдаляться и приближаться. Соблюдать конечно меры предосторожности и учитывать подготовку ко сну.



Послушайте ребёнка, он сам предложит вам игру, которая ему поможет. Прятки, пугалки, догонялки, оралки- это всё штуки, в которых можно пройти по краю своего страха. В игре можно понять какой размер твоего страха, и встретиться с безопасностью. Убедиться, что всё хорошо закончится, а людоед оказался добрым папой! Вот именно это «победить» сформирует опыт и силу, которые останутся с ребёнком!