



## Уважаемые родители!

Нашим детям поддержка нужна чаще, чем мы можем себе представить. В любое сложное время ребенок ищет опоры в родителях, если мы сами в дисбалансе, он либо становится "потеряшкой", уходя в более инфантильное состояние, либо сам становится опорой для своих родителей - очень быстро взрослея. И то, и другое вредит ребенку.

Неразряженное напряжение и нагрузка, накапливаясь в ребенке, может разрядиться в болезнь, в эмоциональной вспышке, в бурной реакции на что-то незначительное с нашей точки зрения.

### Поговорим о психологической травме: как помочь ребенку???

При любой травматизации (больница, операция, ссора родителей, столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой-то из своих "частей" - не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, "зависать" в реакциях. Может бояться кого-то или чего-то, что раньше не вызывало тревоги.

У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

Простой способ безопасно возвращаться "в себя" - обрисовывание ладошек цветными фломастерами или простой ручкой, любые игры с ладошками. Отпечаток ладони - это первая идентификация ребенка. Все мы знаем, что у маленького ребенка - первые отпечатки грязной ладошки на

обоях - это первое заявление: "Я есть в мире"... Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки - это ощущение и заполнение внутренней территории. Ладонка - как мандала, возвращающая и укрепляющая "Я".

Ладонка - олицетворение всего тела ребенка. А затем, и его самости. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта - мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу. Где пальчики могли бы здороваться, где они прикасались бы друг к другу ребром, тыльной стороной, всей поверхностью.

**Дети, пережившие травматический опыт, могут не допускать прикосновений, бояться физического контакта.** С ними можно и нужно - нарисовать "пряничного человечка" и его разрисовывать, разговаривать о рисунке. Иногда можно использовать технику обрисовывания контуров тела на обоях, можно купить промышленные игрушки, на которых можно рисовать и затем смывать нарисованное.

С травмированными, испуганными, потерявшими опору детьми обязательно нужно лепить - из глины, теста, чуть хуже, то тоже можно из пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

Если ребенок начал вести себя как малютка более младшего возраста (так подсознание пытается вернуть безопасность), то дайте ему куколку, маленькую машинку, игрушечного звереныша, даже клубок ниток - что-то, что воспринимается, как нечто еще меньшего возраста. В таком случае сам ребенок автоматически перемещается в более взрослую позицию.

**Поможем вместе!**