[6 ПІДКАЗОК, ЯК ВІДНОВИТИ ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ДИТИНИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ](https://psycholbox.blogspot.com/2020/05/6.html)

За матеріалами інтернет видання "Дитячий психолог"

Психологічно комфортне на 100 % життя для кожної людини це міф. Нажаль. Усі ми знаємо, що протягом життя, взаємодії з оточення можуть виникати різні ситуації, які можуть спричинити психологічну травматизацію.

В дорослому віці нам легше витримувати подібні ситуації, а от дітям складніше.

Великою мірою ступінь впливовості травматичної ситуації на психічних розвиток дитини залежить від наявного внутрішнього ресурсу, який допомагає не «розсипатись», «зберегти» ще не до кінця сформовану особистість. Чим більше ресурсу, тим легше, з найменшими втратами дитина впорається з психотравмуючою ситуацією.

Психологічно компетентні батьки самі, в домашніх умовах можуть забезпечити дитині психологічний ресурс або відновлення його після травмуючих подій!

**Шість підказок**

**1. Похвала.** Під час травматизації самооцінка дитини може знижуватись. Описова похвала дозволить підтримати її на нормальному рівні. Знаходьте ситуації, за які дитину реально можна похвалити, описуйте їх, звертайте увагу малечі на речі чи дії, які в неї гарно виходять.

**2. Стабільність.** Батьки можуть забезпечити дитині стабільне середовище. Варто організувати простір довкола дитини так, щоб він був звичним, малечі легко було б в ньому орієнтуватись. Цьому сприяє дотримання сімейних традицій (вечеря разом, казка перед сном, настільні ігри).

**3. Передбачуваність.**Дитина повинна знати що буде зараз, через годину, завтра. Перед тим як йти кудись (чи ви готуєтесь до зустрічі гостей) попередьте малечу, розкажіть «хто», «куди», «навіщо».

**4. Чуттєвість.** Говоріть більше про почуття дитини і розказуйте про свої. Не блокуйте прояв так званих «негативних» (злість, гнів, страх і т. д.) Таким чином ви розвиваєте емоційну сферу дитини і допомагаєте проявитись по чуттям, які за певної причини залишились не проявленими.Можна порадити книгу Ґжеґожа Касдепке «Велика книга почуттів».

**5. Сумісна творчість.**Пригадайте який вид творчості вашій дитині подобається найбільше – ліплення, малювання, аплікації чи можливо щось більш вишукане – створення прикрас чи вишивання? І займіться цим з малечею. При цьому не критикуйте і намагайтесь не оцінювати результат творчої діяльності. Улюблений вид діяльності розслабляє і заспокоює. А коли поряд ще й рідна людина – взагалі має великий терапевтичний ефект.

**6. Мінімум новинок.**Певний період часу, по можливості, не відвідуйте нових місць та не займайтесь новими видами діяльності. Для пізнання нового витрачається велика кількість енергій, а для дитини під час травми потрібно її якщо не накопичувати, то хоча б зберігати.

**Терапевтична вправа "Лінія життя"**



Дітки, які перенесли стрес, капсулюються в минулих травматичних подіях. Вони, ніби стають відокремленими від реальності. Повернути їх у «теперішнє» можна грою «лінія життя».

Її можна робити тільки тоді, коли є запас часу і ресурсу.

Ниточкою або довгою стрічкою викладаємо рівну лінію. (Ідеально використовувати гірлянду з вогниками, які світяться). Залежно від того, скільки дитині років – ставимо на лінії яскраві предмети через декілька кроків один від одного. Кількість відміток дорівнює кількості років + 1 (через рік від реального віку) і +1 через 5 років від реального віку.

Лінія з ниток повинна бути набагато довшою, ніж позначки віку. Дитина стає на першу «зарубку» – ми їй нагадуємо, що це точка, де їй всього рік. На цьому місці малюк тільки починає ходити (дитина може присісти, попроситися на ручки, обов’язково обіймаємо її, якщо вона попросить. Можна навіть дати попити води з трубочки). У міру просування по лінії, дитина розпрямляється.

На кожній зупинці – говоримо позитивні слова. «О! Ще один рік! Як я тобі радий. Цього року ти стала/в… (говоримо про якесь досягнення)».

Обов’язково варто трохи довше постояти на позначці реального віку.

А потім дитина робить крок у «майбутнє» – дорослий говорить – «О! Ти будеш таким щасливим дорослим! ». Можна підхопити дитину на руки і «перелетіти» над ниткою …. Можна поцікавитись про думки та почуття дитини, разом пофантазувати.

Для читаючих діток можна розкладати на позначках, де вказаний вік папірці з написаними побажаннями або ресурсними словами.

Простіший варіант – намальовані крейдою «класики». Дитина стрибає в клітинку з номером, який символізує певний вік. Там її чекає перевернутий листок з малюнком, словами, сердечком, сюрпризом, який потрібно відкрити.

Гарним терапевтичним ресурсом є використання казок. Наведемо приклади

**Ресурсна казка для невпевнених дітей**

Ключова фраза: «У мене не вийде!»

В одному лісі жило маленьке зайченя. Найбільше на світі йому хотілося бути сильним, сміливим і зробити що-небудь добре, корисне для оточуючих. Але насправді у нього ніколи нічого не виходило. Воно боялося і не вірило в себе. Тому всі в лісі прозвали його «Зайченя-боягуз». Від цього йому ставало сумно, прикро, і воно часто плакало, коли залишалося одне. Був у нього один-єдиний друг – Борсучок.

І ось, одного разу вони удвох вирушили гратися до річки. Найбільше їм подобалося наздоганяти один одного, бігаючи через невеликий дерев’яний місток. Першим наздоганяло зайченя. Коли Борсучок пробігав по мосту, одна дошка раптом зламалася і він впав в річку. Борсучок не вмів плавати і став борсатися у воді, просячи про допомогу. А Зайченя, хоча і вміло трохи плавати, але дуже злякалося. Він бігав по берегу кликав на допомогу, сподіваючись, що хтось почує і врятує Борсучка. Але нікого поблизу не було. І тоді Зайченя зрозуміло, що тільки воно може врятувати свого друга. Воно сказало собі: «Я нічого не боюся, я вмію плавати і врятую Борсучка!» Не думаючи про небезпеку, воно кинулося в воду і попливло, а потім витягнуло свого друга на берег. Борсучок був врятований!

Коли вони повернулися додому і розповіли про випадок на річці, ніхто спочатку не міг повірити, що Зайченя врятувало свого друга. Коли ж звірі переконалися в цьому, то стали хвалити зайченя, говорити, яке воно сміливе і добре, а потім влаштували велике веселе свято на його честь. Цей день для зайченяти став найщасливішим. Всі пишалися ним і він сам пишався собою, тому що повірив у свої сили, в те, що здатний робити добре і корисне. Він на все життя запам’ятав одне дуже важливе і корисне правило: «Вір у себе і завжди і в усьому покладайся тільки на свої сили!» І з тих пір більше ніхто і ніколи не дражнив його боягузом!

Запитання для обговорення:
Чому зайченяті було погано і сумно?
Яке правило запам’ятало Зайченя? Чи згоден ти з ним?

**Казка про розлучення**



У сімействі ведмедів трапилася біда. Зовсім несподівано для маленького ведмедика тато пішов жити в іншу барлогу. На прощання він сказав тільки:

– Не переживай, синку, ми з тобою будемо бачитися, тільки рідше.

Мишка ці слова більше засмутили, ніж заспокоїли. Він ніяк не міг зрозуміти, чому тато вирішив піти і чому вони повинні рідко бачитися, чому він не зможе грати з ним перед вечерею в м’ячик, купатися в ставку, як колись, і не чути вранці звичне:

– Вставай, соня, день уже почався.

– Які дивні ці дорослі, – розмірковував Мишко, – постійно їм потрібно щось міняти. Адже все було так добре.

Почувши одного разу вночі, як мама тихенько плаче, Мишко вийшов з барлоги і постукав до пугача.

– Послухай, пугач, ти у нас в лісі наймудріший. Поясни, чому тато від нас пішов? Може ми його чимось образили або він нас просто розлюбив?

Філін задумався.

– Знаєш, Мишко, у житті багато складних питань. На них нелегко відповісти.

– Навіть тобі?

– Навіть мені.

– Я чув сьогодні, як мама плаче і зовсім розгубився. Раптом тато пішов через мене? Він, напевно, перестав мене любити і якщо я піду з дому, він повернеться до мами. Тоді вона більше не буде плакати.

– Я думаю, що твоя мама засмутиться ще сильніше, а тато тебе любить. Він сам говорив мені про це. Йому погано так само, як і тобі, тільки він нікому цього не показує.

– Але якщо йому погано, чому він не повернеться?

– Тому що в житті дорослих часто відбувається те, що дітям важко зрозуміти. Мине багато років, перш ніж ти дізнаєшся про велику кількість складнощів життя.

– Але я хочу знати зараз. Чому люди розлучаються? Я чув від звірів, що в тата нова сім’я. Виходить, він нас кинув і скоро зовсім забуде?

– Ні, не забуде. Ви ж частина його життя.

– Я не хочу бути частиною. Нехай все стане як раніше.

– Розумієш, Мишко, у кожної сім’ї своє життя. Воно може бути дуже довгим. Діти виростають і мами з татами перетворюються на бабусь і дідусів, граються з онуками. В інших сім’ях мами з татами розлучаються раніше появи онуків.

– Це як у лисеняти? Від них пішла мама.

– І як у лисеняти, і як у зайчика. Він приходив до мене минулого літа і поскаржився, що тато ображає маму, а варто йому заступитися, як теж дістається.

– Я знаю. Зайчик говорив, що боїться тата, і з мамою удвох йому спокійніше.

– Ось бачиш, які різні бувають стосунки. Напевно, твої батьки відчули, що їх життя разом закінчилася раніше, ніж вони хотіли. І щоб не ображати один одного, як це бувало в родині зайчика, розлучилися. Є такі квіти, які не можуть разом уживатися на одній клумбі, хоча і подобаються один одному. Якщо вони ростуть поруч, то швидко починають в’янути, постійно сперечаючись і сварячись. Коли ж їх пересадять на різні клумби, вони знову розквітають. Так само буває і у дорослих. Спочатку вони люблять один одного, а потім щось відбувається і жити разом стає важко.

– Я розумію, але від цього не легше.

– Так і має бути. Розлучатися з тим, кого любиш завжди важко, але таке іноді трапляється. Головне, зуміти це пережити.

– Важко бути дитиною, – зітхнув Мишко.

– Дорослим бути теж не легко. Ти зрозумієш це, коли виростеш. Так що не ображайся на тата і заспокой маму. Вона за тебе дуже переживає. Їй зараз теж важко. Допоможи їй.