**[КЛУБ ОСОЗНАННЫХ И ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ-дети и семья](https://vk.com/detiroditeli)**

**"БОЛЕЗНИ ДЕТОК КАК РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС и КАК ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ (Игры - Практики с детьми).
(Светлана Ройз, врач - педиатр)**

1. Мы много раз говорили, что дети реагируют на любые события эмоциями и соматикой. Частые капризы, "невменяемость", истерики, болезни - бывают попыткой утилизировать, контейнировать напряжение. Это сигнал: ребенок не плохой - ему плохо.Напряжение удерживалось у нас и наших детей запредельно долго. Психологический и физический иммунитет ослаб. Наблюдала в практике, что вирус напрямую связан с фоном страха и тревоги.

2. В последние трагические, напряженные дни многие дети затихли. Они будто закапсулировались и либо давали родителям действовать или отгоревать, либо наоборот всевозможными способами "вытягивали" из процессов вне дома. Взрослые, которые напрямую столкнулись с тем, что угроза "животу- жизни" может быть очень близко - транслируют это детям. Транслируют свой закономерный страх. Детки его пытаются "переварить".

3. Если проблема в физическом теле - сперва решаем с детками ее физическими методами. Как бы я ни верила в силу практик, своему ребенку я вначале вызываю доктора, сама параллельно делаю то, что умею и чувствую. Только доктора стараемся выбирать того, кот верит в потенциал здоровья, а не потенциал болезни.

4. Сейчас пишу не как медик. Температура - быстрый способ "сжечь" напряжение. Быстрый способ отвлечь родителей от всего, перефокусировать и...задержать дома. Дети неосознанно удерживают родителя и себя от возможной опасности - используя тот способ, кот у них есть в запасе - телесный.

5. Многие дети 7-12 лет просто не отпускают сейчас от себя родителей. Возможно обострение страхов, того, с чем уже давно, в 4 года справились. Уже взрослые дети могут "висеть" на мамах (если я отпустил папу, мне нужна гарантия безопасности хотя бы одного).

6. Дети 10-12-14 лет - кот чувствуют в себе силы действовать (подростков вообще сложно остановить), чувствуют гормональный прилив - для того, чтобы снять у них напряжение - их активность нужно не гасить, а направлять. Иначе она либо выльется в протест, либо уведет в виртуальный компьютерный "дом". Понаблюдайте, у подростков тяга к играм в последние дни усилилась - из безопасный способ отреагировать напряжение и страх. Им нужно давать конкретные задания, следить за тем, чтобы была телесная нагрузка (хоть зарядка). Им обязательно нужно объяснять, избегая картинок, подробностей - что происходит в стране. Но если малышам мы рассказываем и успокаиваем, старших мы вызываем на диалог - даем отреагировать ситуацию. Задаем вопросы, на которые ребенок может дать реакцию.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИГРЫ - ПРАКТИКИ.**
1. В разы увеличиваем телесный контакт. Гладим, массируем, тискаем даже взрослых детей.
2. Сооружаем дома домик или халабуду. Играем в прятки. Делаем "схованки". Нам нужно создать метафору дома в доме - безопасного пространства, домика, кот бы ребенок сам своим контролем создал и в который может "нырять". В этом домике можно поселить маленькие игрушки (по сравнению с которыми ребенок был бы "старше")
3. Выбираем какую- нибудь одинаковую деталь - браслет, значок, переводное тату, брелок - что- то, что показывало бы ребенку "связь" - мы вместе. У нас есть похожести. Я с тобой. Когда мы уходим из дому - акцентируем внимание на этой детали - смотри, мы банда.
4. Понимаем, что ребенку любого возраста может быть страшно, тревожно, грустно. Если ребенок делится тем, что чувствует - не оцениваем, слушаем, находимся рядом, поддерживаем. Самое страшное - признаться в том, в чем чувствуешь уязвимость, и не быть принятым.
5. Когда папа- мама уходит, ребенок не хочет отпускать - фраза "Долгие проводы- лишние слезы" - бред! Даем ребенку наполниться, попрощаться. Поверьте, этот минимальный временной вклад даст больше вашим отношениям и здоровью ребенка, чем ваши рациональные действия. Можно долго обниматься - наполняться любовью.
Каждый вдох- выдох - как насосик...Можно прилипнуть 'липучками" и отлипать друг от друга... Можно придумать секретное рукопожатие... Нужно говорить - я приду, когда стрелка часов будет..., можно сказать ребенку, что все мы связанны невидимыми нитями любви. И от папы- мамы к детке из сердца тянутся такие золотые- белые нити, кот никогда не рвутся. Папа и мама всегда чувствуют своего ребенка. И всегда с ним, где бы ни были. Когда ребенок волнуется о родителе - он может "смотреть" на эту ниточку связи. И родитель обязательно почувствует поддержку.... Ребенку, как и взрослому важно чувствовать контроль над чем- то.
Вместе со взрослым - можно делать обереги, вырезать ангелов из бумаги, что- то делать из войлока... представлять, будто папа, который патрулирует ночью, одет в светящийся плащ неуязвимости...

ИГРЫ:
1. Рисуем силуэт человека (можно как пряничный человечек) - предлагаем ребенку разрисовать человечка "цветом здоровья". Особенно тщательно разрисовываем те местечки, кот болят.

2. Ниткой на полу "прочерчиваем" круг. Это стены замка. Ребенок становится в центр круга. Мы говорим, что стены замка - это иммунитет. Который мы сейчас будет тренировать . Бросаем в ребенка подушками, приговаривая - а вот это злобный вирус простуды. Ребенок должен отбыть от себя подушку, так бросаем минимум 5-6 подушек. Можно заодно и бросать в ребенка словами, на которые он обижается в школе- садике. И их тоже нужно отбить, не пуская в границы. Заканчиваем игру - чуть меняя правила. Бросаем какие- то хорошие словечки, кот ребенок ловит и кладет возле себя в замке.

3. Берем губку для мытья посуды. Окунаем в акварельную краску. Говорим ребенку - губка - это твое тело. Сейчас оно впитало много грязи - давай его почистим. Под водой ребенок моем, выжимает губку.

4. Сочиняем вместе с ребенком рецепт напитка "здоровья счастья и любви" - рисуем кубок, в него "кладем" то , что вместе придумаем. Затем, реальную красивую чашку или бокал наполняем водой- чаем с вареньем и выпиваем, как эликсир.

5. Представляем, что вирус- болезнь - живая и мы хотим с ней познакомиться и договориться. Чистой водичкой понарошку вымываем ее из тела, смотрим с расстояния 1-2 метров. На что похожа? Чего хочет? Чего решила поселиться в ребенке? Помогаем установить диалог - можно весь этот процесс зарисовывать. по мере того, как мы будем общаться с болезнью, она будет менять форму. В конце работы - может трансформироваться во что- то неожиданное - силу, радость, здоровье, подарок...

6. Рисуем (воображаем) мир, самый добрый и безопасный. Для детей, которые тревожатся и не могут расслабиться. Создаем (рисуем, придумываем, делаем) сейф - сундук- хранилище, в которое на время сложим страхи, тяжелые мысли и воспоминания. (Можно в виде рисунка, фигурки лего, пластилиновой фигурки, просто в воображении). Это сейф отнесем далеко- далеко, на другую планету, на дно океана, в далекий лес... но ключ от него сохраним - можно отдать маме или на хранение. Так ребенок сможет дистанцироваться от переживаний, хоть на время.

7. Даем ребенку в руки ключ. Ключ - это метафора контроля, силы. Говорим, что это ключ твоей силы (смелости, здоровья....) вместе рисуем дверь и открываем. Ключик держим на видном месте.
Здоровья всем!

 ["Клуб осознанных и любящих родителей" - 1500 тем по всем вопросам воспитания, метафизика детских болезней](https://vk.com/detiroditeli)