



Как успокоить ребенка: 7 игр против стресса и переутомления

Как помочь ребенку снять накопившийся стресс после садика, школы или просто насыщенного эмоциями дня? Надо с ним поиграть!

Хороший антистрессовый прием — специальные игры, которые помогают быстро расслабиться и успокоиться.

Игра «Бутерброд»

Правила: ребенок укладывается на подушку или свернутое мягкое одеяло — это хлеб на тарелке. «Мажете» хлеб маслом — гладите ребенка, проговаривая ласковые слова. Сверху кладется еще подушка или одеяло (это сыр, колбаса или еще хлеб) и опять «намазывается» масло, посильнее надавливая на малыша. Потом «съедаете» бутерброд, аккуратно и мягко сдавливая ребенка в подушках.

Эффект: игра «Бутерброд» поможет беспокойным и гиперактивным детям при переутомлении. Ученые называют это воздействием на тело глубоким давлением — оно расслабляет, дарит ощущение покоя и в целом напоминает массаж. При таком давлении мозг вырабатывает серотонин — гормон счастья. Поэтому, например, детям, подверженным стрессам, рекомендуют спать под тяжелыми одеялами (до 7 кг). Зависимость простая — чем тяжелее одеяло, тем быстрее ребенок засыпает и крепче спит.

Игра «Домик»

Правила: в роли домика может выступать кусок ткани или одеяло, накинутые на стулья, нагромождения в комнате или на дереве, коробка. Родители привлекают ребенка к созданию домика, а затем ходят друг к другу в гости, устраивают там магазин или больницу и так далее.

Эффект: огромный фактор стресса для ребенка в течение дня — нарушение его личного пространства. Игра поможет ему вернуть чувство защищенности, вновь установить личные границы и просто побыть наедине с собой.

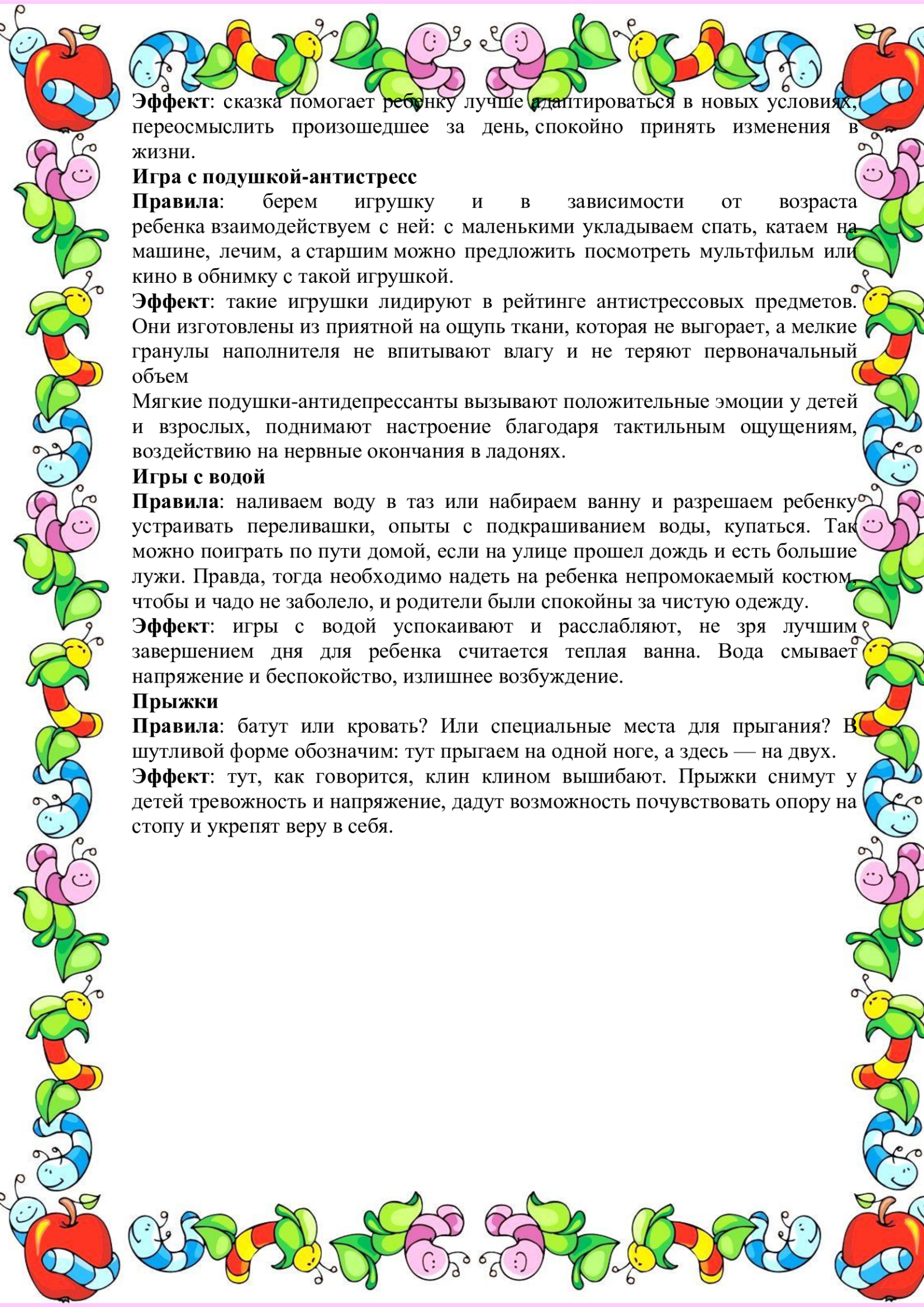
Игра с ручной жвачкой

Правила: вам понадобится специальная жвачка из резины с запахом клубники, банана или винограда. Такая вещица принимает мягкое, твердое или жидкое состояние (результат неудачной попытки создать резину). Внешне выглядит как обычная жевательная резинка, но не липнет и не пачкается. Предложите ребенку слепить из нее разные фигурки, попробуйте разорвать и снова скрепить.

Эффект: при повышенной работе мозга и напряжении человеку требуется разрядка, а тактильная игрушка укрепляет мышцы рук и пальцев, избавляет от стресса, снижает агрессию, раздражительность.

Сказкотерапия

Правила: вместе с ребенком сочиняем рассказ или сказку на тему прошедшего дня при помощи рисунков, лепки, активно применяем природный материал.



Эффект: сказка помогает ребенку лучше адаптироваться в новых условиях, переосмыслить произошедшее за день, спокойно принять изменения в жизни.

Игра с подушкой-антистресс

Правила: берем игрушку и в зависимости от возраста ребенка взаимодействуем с ней: с маленькими укладываем спать, катаем на машине, лечим, а старшим можно предложить посмотреть мультфильм или кино в обнимку с такой игрушкой.

Эффект: такие игрушки лидируют в рейтинге антистрессовых предметов. Они изготовлены из приятной на ощупь ткани, которая не выгорает, а мелкие гранулы наполнителя не впитывают влагу и не теряют первоначальный объем

Мягкие подушки-антидепрессанты вызывают положительные эмоции у детей и взрослых, поднимают настроение благодаря тактильным ощущениям, воздействию на нервные окончания в ладонях.

Игры с водой

Правила: наливаем воду в таз или набираем ванну и разрешаем ребенку устраивать переливашки, опыты с подкрашиванием воды, купаться. Так можно поиграть по пути домой, если на улице прошел дождь и есть большие лужи. Правда, тогда необходимо надеть на ребенка непромокаемый костюм, чтобы и чадо не заболело, и родители были спокойны за чистую одежду.

Эффект: игры с водой успокаивают и расслабляют, не зря лучшим завершением дня для ребенка считается теплая ванна. Вода смывает напряжение и беспокойство, излишнее возбуждение.

Прыжки

Правила: батут или кровать? Или специальные места для прыгания? В шуточной форме обозначим: тут прыгаем на одной ноге, а здесь — на двух.

Эффект: тут, как говорится, клин клином вышибают. Прыжки снимут у детей тревожность и напряжение, дадут возможность почувствовать опору на стопу и укрепят веру в себя.