

## 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.



Чем сильнее ребенок устал, тем быстрее он утомит окружающих.

Хороший антистрессовый прием — специальные игры, которые помогают быстро расслабиться и успокоиться. Они и стали нашим ежевечерним спасением.

## 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, сильнее 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.

## 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.

Для сказкотерапии можно использовать специальные наборы сказочного театра.

## 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.

Жарким летом наилучший эффект получится, если игры с водой будут проходить в бассейне.

## 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.

В общем, как я поняла, задача родителя — выйти из кладовки, стряхнуть пыль и сказать себе: «Окей, этот орущий ребенок — мой, и только я смогу ему помочь, поэтому подавайте мне доспехи — я победю этого монстра. Или побегу...»

## **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.

**Хорошего вам вечера!**

**Любите своих детей и у вас все  
получится!**