

Игры, которые помогут снять у детей стресс.

Взрослым кажется, что детство - счастливое беззаботное время. Какие у детей могут быть стрессы? Многие часто отрицают стресс даже у самих себя или своих близких. Говорят: «Ты всё придумал, просто сядь и успокойся!». Но и взрослые, и дети оказываются в сложных ситуациях.

Что может стать причиной стресса для ребёнка? Есть огромное количество совершенно разных факторов. Их обижают в саду или на площадке, папа кричит на маму, мама кричит на папу, они переезжают с родителями в новый дом, устают от гостей, выходят в детский сад или переутомляются на празднике. Конечно, нам бы хотелось максимально оградить ребёнка от стрессов, но это невозможно, да и не нужно. Зато очень важно научить ребёнка справляться со стрессом.

Ниже описано несколько терапевтических игр, в которые можно играть дома и которые помогут ребёнку прийти в себя и успокоиться.

«Игры в домик»

Любые игры, где ребёнок прячется, помогают ему восстановить личные границы, прийти в себя, когда он тревожен или испытал сенсорные перегрузки, встревожен или сильно устал. И когда ребёнок не чувствует себя в безопасности.

Обеспечьте малышу место, где можно прятаться: домик из коробки или из ткани, наброшенной на что-то, покушной или самодельный, уголок во встроенном шкафу или под столом.



Игра «кокон»

Игра, сопоставимая с игрой в домик, но в очень тесный домик. Малыша можно пеленать, как младенца, заворачивать в одеяло, плед. Можно играть в окукливающуюся постепенно гусеницу и рождающуюся бабочку.

Эта игра помогает детям, переутомление которых выливается в гиперактивность, а также испуганным детям. Хорошо играть в кокон по вечерам перед сном.



Бутерброд

Укладываете ребенка на подушку (или на две), голова тоже на подушке и ножки на подушке (или на свернутом в несколько слоев мягком одеяле) – это хлеб на блюде. Мажете хлеб маслом – разглаживаете ребенка руками очень аккуратно и очень тщательно. Ласково проговариваете каждое свое действие. Потом кладете поверх масла сыр или второй кусок хлеба – еще одну или две подушки (чтоб закрыть всего ребенка), еще раз намазываете маслом – уже посильнее, с давлением «размазываете» подушки по ребенку.

А потом - «ам, ам» - словно едите бутерброд, обнимая ребенка.

Потом гладите малыша по головке, улыбаетесь и даете ему еще полежать в подушках – пока сам не захочет вылезти.



«Воздушный шарик»

В этой игре ребёнок изображает, как он надувается, словно воздушный шарик. Ещё он может представить себя в виде ростовой куклы, которая медленно встаёт, а затем постепенно сдувается. Это упражнение помогает почувствовать тело и снять нервное напряжение. Вы можете проделать его вместе с малышом.



Дети не всегда способны описать свои чувства и это может дополнительно усиливать беспокойство ребёнка. Поэтому важно учить детей определять свои эмоции. Чем больше оттенков переживаний знает ребёнок, тем лучше. Назвать проблему — сразу же снять часть тревоги, которая с ней связана.

Если заметили, что ребёнка что-то беспокоит, скажите ему об этом. Спросите, что происходит. Если можете, называйте чувства, которые, как вам кажется, испытывает ребёнок. Только без осуждения и обесценивания, пожалуйста. Даже если повод кажется вам ничтожным. Смысл в том, чтобы дать ребёнку понять, что вы готовы говорить о проблемах, видите его переживания и вам не всё равно.

Подготовила педагог-психолог:
Бачурина Екатерина Евгеньевна