

## **Сенсорные игры, которые успокоят ребенка и снимут стресс.**

Сенсорные игры - это игры, которые стимулируют органы чувства. Большинство сенсорных игр сосредоточены на стимулировании осязания, зрения и слуха — потому что они более доступны. Сенсорная стимуляция необходима для развития мозга ребенка: она помогает развиваться соответствующим синапсам, а затем и функциям, навыкам, умениям.

В жизни маленьких детей случается всякое. 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. Предлагаем несколько терапевтических игр, в которые можно играть дома и которые точно помогут ребенку прийти в себя и успокоиться.

Игра для детей – естественное состояние, образ жизни. Игра — это отработка жизненных и поведенческих моделей и сложных ситуаций, и способ эти модели скорректировать, и с ситуациями разобраться.

### **Игры в домик**

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

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

### **Бутерброд**

Эта игра также хороша для малышей, чье беспокойство выливается в гиперактивность, для детей, которые сучат ножками при засыпании, для переутомленных детей, когда они обо все спотыкаются и на все натываются. «Бутерброд» помогает малышам прочувствовать свое тело, вернуть себе чувство самого себя. Плюс в этой игре мама или папа уделяют малышу максимум внимания, что тоже возвращает ребенку чувство себя.

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.

## **Игры с водой**

Почти все игры с водой действуют на детей успокаивающе и расслабляюще. Переливание воды из емкости в емкость, переливание воды шприцем или пипеткой (да, некоторым детям нравится пипеткой переливать воду из ведерка в баночку), ложкой, эксперименты с подкрашиванием воды красками - все эти занятия приводят к тому, что дети сосредотачиваются и успокаиваются. Купание в теплой ванне расслабляет тело ребенка, а за ним и всего ребенка.

Вода смывает беспокойства и излишнее возбуждение. Ванна идеальна после шумной активной прогулки или после ухода гостей.

А после ванны ребенка можно отнести на кровать и укрыть мягким одеялом или мягкой простынкой. Неплохо устроить малыша на родительской кровати или в родительском кресле – в пространстве мамы или папы, чтобы оно его дополнительно поддерживало и успокаивало.

*Источник:*

[https://mdou70.edu.yar.ru/uslugi\\_naseleniyu/konsultatsii\\_vospitateley.html](https://mdou70.edu.yar.ru/uslugi_naseleniyu/konsultatsii_vospitateley.html)

*Материал подготовила: педагог-психолог Бережная О.Н.*