



при поддержке Правительства Вологодской области

## Социальный марафон "Дорогами добра"



# Информационный блокнот для специалиста "Игры для снятия эмоционального напряжения"



Автономная некоммерческая организация  
"Центр социальных инноваций "Вместе!"  
Город Череповец  
Тел 89315101615, e-mail:vmesteFPDZ@mail.ru  
<https://vk.com/public179289388>

## **Игры для снятия эмоционального напряжения**

*В жизни маленьких детей случаются разные события и ситуации, которые могут вызвать их стрессовое состояние. 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 терапевтические игры, в которые можно играть дома и которые точно помогут ребенку прийти в себя и успокоиться.*

### ***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.

### ***Игры в младенца, в «животик»***

Иногда дети хотят, чтобы мама взяла их на ручки и покачала, как младенца. Есть малыши, которые залезают перед сном к маме под одеяло и говорят «я в животике». Мамин животик спасает, когда не хватает чувства безопасности и защищенности, а также внимания и заботы. Или родительского внимания после рождения братика или сестренки.

### ***Игра «Кокон»***

Игра, сопоставимая с игрой в домик, но в очень тесный домик. Малыша можно пеленать, как младенца, заворачивать в одеяло или плед. Можно играть в окукливающуюся постепенно гусеницу и рождающуюся бабочку. Эта игра помогает детям, переутомление которых выливается в гиперподвижность, а также испуганным детям. Хорошо играть в кокон по вечерам во время адаптации к детскому саду.

### ***Игра «Бутерброд»***

Эта игра также хороша для малышей, чье беспокойство выливается в гиперподвижность, для детей, которые стучат ножками при засыпании, для переутомленных детей. «Бутерброд» помогает малышам прочувствовать свое тело, вернуть себе чувство самого 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» - едите бутерброд, сдавливая ребенка в подушках с боков и немного придавливая сверху. Потом гладите малыша по головке, улыбаетесь и даете ему еще полежать в подушках – пока сам не захочет вылезти.

### ***Игра «Катись колбаской по Малой Спасской!»***

Ребенок хочет баловаться, крутиться, вертеться, а вам надо его успокоить, чтобы переключить на какое-то дело. Будем ребенка катать! По игровому мату, по одеялу, по кровати. «А ну иди сюда!» - катим лежащего ребенка к себе. Ребенок доволен – прикатали к себе и обняли, сидим, успокаиваемся. Сопротивляется, активничает – отодвигаете, катите от себя, подталкивая обеими руками: «Катись колбаской по Малой Спасской!» И так несколько раз, пока состояние ребенка не изменится. Выйти из игры можно, «растягивая сосиску», то есть выравнивая ребенка, делая потягушки. Можно из колбаски сделать «бутерброд». Можно перейти к «калачику».

### ***Игра «Калачик»***

Эта игра, как и «бутерброд», помогает ребенку прочувствовать свое тело, восстановить потерянный из-за каких-то переживаний контроль над ним. Эта игра также хороша в период адаптации к детскому саду или после слишком насыщенного впечатлениями и активностями дня. Замешиваете из малыша тесто – как следует замешиваете, это значимая часть игры. Раскатываете тесто, вытягиваете в колбаску и аккуратно сворачиваете в калачик – колени к животу, головку к коленкам. И ставите в духовку, в тепло - укрываете пледом, одеялом или простышкой. И ждете. Потом аккуратно достаете и очень нежно, оглаживая малыша, мажете калачик маслом. И радуетесь. Какой красивый, румяный, душистый, мягкий, свежий у вас калачик получился! Можно чай пить! И ведете малыша за стол – кормить или поить чаем.

### ***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 простышкой. Неплохо устроить малыша на родительской кровати или в родительском кресле – в пространстве мамы или папы, чтобы оно его дополнительно поддерживало и успокаивало.