***Как успокоить ребенка и снять напряжение: 7 сенсорных игр***

Играем в домик

Любое пространство – два стула, накрытые одеялом, «палатка» на кровати, стол с длинной скатертью – все, где ребёнок может закрыться от раздражителей, помогает восстанавливать личные границы, почувствовать себя в безопасности, вернуться в норму.

Когда в это играть: если малыш «в растрепанных чувствах», не справляется с ними, тревожится, устал или только что вернулся с бурного праздника с сенсорными перегрузками.

Лучше всего, если этот «домик» будет постоянным. Например, уголок во встроенном шкафу, место за креслом. Чтобы ребёнок мог туда уходить, когда ему нужно. Ну а домик на двоих, малыша и взрослого, с фонариком и книжкой вполне можно делать временный.

«Как будто я маленький»

Игры в младенчика – когда ребёнок просит взять его на ручки и покачать или залезть под одеяло к маме и притвориться, что он «в животике», – это сигнал о тревогах и страхах или недостатке родительского внимания (особенно часто они возникают после появления новорожденного).

Не отказывайте малышу в таких желаниях, наоборот, в случае явного дискомфорта предложите не просто взять за руку или на руки, а поиграть. Детям сложно сразу отделиться, а близость любимого взрослого благодаря прикосновениям, теплу, запаху влияет на парасимпатическую нервную систему и успокаивает.

Кокон

Эта терапевтическая игра – из нейропсихологии и сенсорной интеграции детей. Малыша надо запеленать в одеяло или плед, как младенца, плотно укутать ножки, ручки, плечи – в общем, имитировать объятия всего тела.

Чем она хороша? Кроме того, что ребёнок наконец полежит несколько минут без движения, равномерное давление на тело действительно успокаивает. Особенно это нужно детям, которые начинают посещать детский сад – играйте в нее перед сном (но не забывайте распеленать!).

Второе рождение («гусеница»)

Это еще более терапевтическая игра для сенсорной коррекции. Малыша не просто заворачивают в кокон, а придерживают – а он должен выбраться наружу. Ее можно считать проработкой истории рождения и родовых травм, а можно рассказать ребёнку, что он гусеничка, которая станет бабочкой.

Этот вариант хорош для проработки страхов, конфликтов, помогает при ночных кошмарах у детей и агрессивном поведении, в работе с последствиями минимальной мозговой дисфункции (ММД).

Бутерброд

Далеко не всегда гиперактивность у малышей – это диагноз. Но у многих перевозбуждение выливается в гиперподвижность и капризы. Такие дети с трудом укладываются спать, ворочаются, дергают ногами при засыпании. «Бутерброд» поможет восстановить контакт со своим телом и чувствами.

Положите ребёнка на пару подушек или на рулон из одеяла: он будет хлебушком на тарелочке. Мягко гладьте все тело от макушки к пяточкам – так размазывают масло по хлебу. Потом положите сверху еще слой «хлеба» (подушки или одеяло полегче) и гладящими движениями «укрепляете» бутерброд (не закрывайте лицо!). Дальше такой аппетитный сэндвич, конечно, надо съесть: сдавливайте малыша в подушках по бокам, от ножек к плечам.

Все это проговариваем, названия слоев и начинок ребёнок может выбирать сам. В конце надо посидеть рядом, погладить, дождаться, когда малыш вылезет.

Более долговременный эффект дает использование утяжеленных одеял. Их рекомендуют при различных нарушениях сна, развития, неврологических особенностях.

«Вертлявая сосиска»

Если кое-кому на месте не никак не усидеть и надо сбросить эту энергию без разрушений и ссор, поиграйте в «вертлявую сосиску».

На кровати, на одеяле или мате на полу ребёнок ложится и вытягивается, а вы его подкатываете к себе – и обнимаете, пока он не начнет вылезать из объятий. Начал – откатываете его от себя. Потом опять к себе. И так несколько подходов

Закончить можно бутербродом – «сосиску» разгладить, растянуть, сформировать, и дальше по рецепту.

Игры с водой

Кому-то больше нравится плескаться в ванной, кто-то предпочитает переливать воду пипеткой из одной баночки в другую, но в целом все игры с водой хороши. Они расслабляют, сосредотачивают, буквально «смывают» лишнее напряжение.

Если для вечерней ванны еще рано, предложите поиграть с разными емкостями с подкрашенной акварелью водой и ложкой или пипеткой: переливать воду, смешивать краски. А если добавить немного жидкого мыла или шампуня, то появятся забавные пузыри.