

Топ простых сенсорных игр для родителей,
которые быстро успокоят детей



Подготовила: педагог-психолог Аванесян Сюзанна Сиамантоевна

СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ, КОГДА РЕБЁНОК УСТАЛ, РАСКАПРИЗНИЧАЛСЯ ИЛИ ПРИБОЛЕЛ

Сенсорные игры дадут ребенку ресурсы для того, чтобы справиться с трудностями. Они не имеют развёрнутого сюжета и в них не нужно принимать на себя сложную игровую роль. Такие игры быстро насыщают ребенка сенсорными впечатлениями и позитивными эмоциями.

«РУЛОНЧИК»

Заверните ребёнка в одеяло, плед или даже коврик. Голову не закутывайте целиком, оставляйте возможность свободно дышать. Можете внести элемент сюжета: «Я бабочка, а ты мой кокон», «Я ищу червячка, а он забрался в норку», «Наступила зима, и я укутываю тебя в шубку». Игры такого типа восстанавливают ощущение безопасности, позволяют дистанцироваться от негативных эмоций и помогают учиться выстраивать личные границы.

«ЭКСПЕРИМЕНТ»

Предложите ребёнку провести эксперимент. Используйте безопасные жидкости. Достаньте большую миску, ложку для смешивания и ингредиенты. Можно использовать воду и краску, воду и немного муки, воду и жидкое мыло, соду и уксус. Покажите ребёнку, как соединить элементы. Прокомментируйте происходящее: «шипит», «вода меняет цвет». Дайте поэкспериментировать. Напомните, что нельзя есть ингредиенты и трогать испачканными руками лицо.

«МАЛЫШ В ЖИВОТИКЕ»

Скажите ребёнку, что вспоминаете время, когда он был совсем малышом. Возьмите его на руки и крепко прижмите к груди и животу. Покажите, как носили его в слинге или на ручках. Обхватите руками, прижмите к себе и покачайте. Изобразите, как малыш агукал, как тянул ручки. Пусть ребенок поиграет в малыша, поговорит «детским голосом».

«ДОМИК»

Накиньте плед на стол или стул, дайте ребёнку большую коробку или большую сумку, произнесите: «стоял чей-то домик, вот такой». Помогите ребёнку устроиться в домике так, чтобы попадало меньше света. Хорошо, если внутри домика ребенок будет ощущать разные фактуры: картон, мягкий плед на полу, шуршащий пакет. Игра позволяет детям изолироваться, передохнуть. Вариант игры – «остров», расстелите плед на полу и скажите, что теперь это «твой остров». Дайте 1-2 игрушки или предмета обихода и прокомментируйте, зачем они понадобятся. Например, «этот» тигрёнок будет защищать твой остров, «это ложка, ей можно есть, а можно и копать яму». Потом позвольте ребёнку самостоятельно обустраивать свой мир. Обычно это долгие игры, в которых ребенок может задействовать много игрушек.

«КОСОГОРЫ»

Посадите ребёнка на колени и покачайте: «Ехали, ехали, в ямку бух». Потом посадите его на колени боком и аккуратно скатите на пол с колен, покатайте по ковру.

«КАК ТЫ ПРОВЁЛ ЭТОТ ДЕНЬ»

Перед сном сядьте рядом с ребёнком и предложите: «Давай я расскажу тебе, как Дима (имя ребенка) провел этот день. С утра Дима проснулся, вылез из теплой постельки и побежал умываться. После завтрака пришлось поспешить...».

Рассказывайте про день ребёнка, при этом коротко называйте те события, которые вызвали у ребёнка заметные эмоции.

«ПОДЗАРЯДКА»

Когда ребёнок утомился, сообщите ему, что сейчас вы его «подзарядите». Попросите его сесть к вам на руки и всеми пальчиками крепко прикоснуться к вам. Произведите «включение зарядника»: например, легко нажмите ребёнку на пупочек – «чик!» - и скажите: «Зарядка началась, ты подзаряжаешься». Можно жужжать или вести обратный отсчет во время «подзарядки»: «10, 9, 8, 7...».

«БУТЕРБРОД»

Скажите: «что-то я захотела бутербродик, а вот и еда». Положите ребёнка на кровать. Продолжите: «вот, хлебушек есть, намажу его маслом». Интенсивно гладьте ребёнка ладонями, будто намазываете масло. Добавляйте ингредиенты: «намажу еще и паштетом» - гладьте, «положу сверху колбаску» - прихлопывайте, «а теперь согрею бутерброд» - заверните ребёнка в одеяло или сильно прижмите к себе. Скажите: «можно есть», приблизьте лицо к ребёнку и издайте смешные жующие звуки.

«ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ»

Присядьте около ребёнка перед сном и предложите: «давай посекретничаем, я расскажу тебе секрет». Расскажите что-то маленькое и приятное, например, «я сегодня видела двух котят», «я видела вот такую игрушку». А теперь ты мне расскажи секрет на ушко. Заверьте ребёнка, что сохраните секрет. Постарайтесь сделать этот ритуал привычным – это поможет вам по мере взросления ребенка находить время на доверительные разговоры.