**Игр, которые успокоят ребенка и снимут стресс.**

Игра для детей – естественное состояние, образ жизни. Отработка жизненных и поведенческих моделей и сложных ситуаций. И способ эти модели скорректировать, и с ситуациями разобраться. Поэтому игры могут также помочь детям прийти в себя, если им пришлось побывать в какой-либо стрессовой ситуации.

**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**

Иногда дети хотят, чтобы мама взяла их на ручки и покачала, как младенчика. 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.

Поддерживайте эти игры, позволяйте ребенку пригреться к вам, напитаться вами! Малыши еще не могут существовать автономно, родительские тепло, защита и забота необходимы им, как воздух.

**Бутерброд**

Эта игра также хороша для малышей, чье беспокойство выливается в гиперподвижность, для детей, которые сучат ножками при засыпании, для переутомленных детей, когда они обо все спотыкаются и на все натыкаются. «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 блюдце. 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 голове, улыбаетесь и даете ему еще полежать в подушках – пока сам не захочет вылезти.

**«Катись колбаской!»**

Ребенок хочет баловаться, крутиться, вертеться, а вам надо его успокоить, чтобы переключить на какое-то дело.

Будем ребенка катать! Про игровому мату, по одеялу, по кровати. «А ну иди сюда!» – катим лежащего ребенка к себе. Ребенок доволен – прикатили 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».

**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 – коленки к животику, головку к коленкам. И ставите в духовку, в тепло – укрываете пледом, одеялом или простынкой. 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 ребенка 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 простынкой. Неплохо устроить малыша на родительской кровати или в родительском кресле – в пространстве мамы или папы, чтобы оно его дополнительно поддерживало и успокаивало.

**Кокон**

Завернуть ребенка в такой уютный кокон рекомендуется перед сном, перед школой, перед выполнением домашнего задания, перед посещением врача или нового помещения и незнакомого мероприятия.

Подойдет детям с постоянным сенсорным поиском глубокого тактильного и мышечного давления и тем, кто нуждается в глубоком массаже и давлении для успокоения. Так же хорошо работает с детьми, которые ищут сенсорные ощущения через постоянные раскачивания, вращения, громкие звуки.
Для тревожных и беспокойных детей, для которых мягкое одеяло обеспечивает контролируемую спокойную сенсорную реакцию. Помним или только что узнаем, что глубокое давление оказывает на успокаивающее действие на организм, независимо от того, присутствуют ли сенсорные проблемы или нет.

Как это использовать:

1. Положите большое полотно или одеяло на пол и убедитесь, что оно находится далеко от стен и другой мебели (и нет никаких маленьких игрушек под одеялом)

2. Пусть ваш ребенок ляжет на короткий край одеяла, голова выше края одеяла. Ложиться надо в нескольких сантиметрах от края одеяла, руки прижаты к туловищу.

3. Возьмитесь за свободный край одеяла и начните МЕДЛЕННО заворачивать ребенка, переворачивая его (ребенка) . Не заворачивать с головой!

4. Прекратите заворачивать ребенка ребенка в тот момент, когда одеяло заканчивается, а ребенок лежит на спине (не оставляйте его лицом вниз!)

5. Начинайте медленно и глубоко сжимать плечи ребенка, руки, бедра и ноги до тех пор пока они находятся в коконе.

6. Продолжайте делать глубокие сжимания в течение 5-10 минут не больше, чтобы не оставлять ребенка в одеяле слишком долго для предотвращения его перегрева.

7. Наконец, медленно разверните (НЕ САМ ОН РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ!!) ребенка когда закончите процедуру.

Напоминания о безопасности:

Все время держите голову свободной от одеяла. Удостоверьтесь, что ваш ребенок не перегрелся в одеяле и пробыл в коконе не боле 5-10 минут или столько, сколько способен перенести. Удостоверьтесь, что вы спрашиваете своего ребенка удобно ли ему в коконе, и при необходимости отрегулируйте степень плотности заворачивания и сжимания.