

# Топ простых сенсорных игр для родителей, которые быстро успокоят детей



## СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ, КОГДА РЕБЕНОК УСТАЛ, РАСКАПРИЗНИЧАЛСЯ ИЛИ ПРИБОЛЕЛ

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

### «РУЛОНЧИК»

Заверните ребенка 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 ребенку 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 ребенку, 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 ребенку, 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 покачивайте. Изобразите, как малыш агукал, как тянул ручки. Пусть ребенок поиграет в малыша, поговорит «детским голосом».

### «ДОМИК»

Накиньте плед на стол или стул, дайте ребенку большую коробку или большую сумку, произнесите: «стоял чей-то домик, вот такой». Помогите ребенку 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 тигренок будет защищать твой остров», «это ложка, ей можно есть, а можно и копать яму». Потом позвольте ребенку самостоятельно обустраивать свой мир. Обычно это долгие игры, в которых ребенок может задействовать много игрушек.

### «КОСОГОРЫ»

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

### «КАК ТЫ ПРОВЕЛ ЭТОТ ДЕНЬ»

Перед сном сядьте рядом с ребенком 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 ребенка, при этом коротко называйте те события, которые вызвали у ребенка заметные эмоции.

### «ПОДЗАРЯДКА»

Когда ребенок 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 ребенку 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 ребенка на кровать, скажите: «отрежу кусочек хлеба» и проведите по телу ребенка руками, обозначая прямоугольную форму. Продолжите: «вот, хлебушек есть, намажу его маслом». Интенсивно гладьте ребенка ладонями, будто намазываете масло. Добавляйте ингредиенты: «намажу еще и паштетом» – гладьте, «положу сверху колбаску» – прихлопывайте, «а теперь согрею бутерброд» – заверните ребенка в одеяло или сильно прижмите к себе. Скажите: «можно есть», приблизьте лицо к ребенку и издайте смешные жующие звуки.

### «ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ»

Присядьте около ребенка 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 ребенка, что сохраните секрет. Постарайтесь сделать этот ритуал привычным – это поможет вам по мере взросления ребенка находить время на доверительные разговоры.