ГКУ СО КК «Новороссийский краевой комплексный центр реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями»

Программа «Мир без границ»

Родителям о детях с РАС

Игры Натальи Калашниковой для снятия стресса и перевозбуждения

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 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.

Кокон

Игра, сопоставимая с игрой в домик, но в очень тесный домик. Малыша можно пеленать, как младенца, заворачивать в одело, 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.

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 головке, улыбаетесь и даете ему еще полежать в подушках – пока сам не захочет вылезти.

«Катись колбаской по Малой Спасской!» 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 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 простынкой. Неплохо устроить малыша на родительской кровати или в родительском кресле – в пространстве мамы или папы, чтобы оно его дополнительно поддерживало и успокаивало.

"Леплю себе девочку /мальчика"

Массажик, когда малыша мнут как тесто, разминают все, приговаривая "Леплю тебе ножки крепкие, леплю тебе головку умную" и т.д. Этакая тактильная радость и позитивное программирование, заодно. Андрейка в восторге, когда, под конец, "изюминки втыкаю".

Методические рекомендации разработаны специалистами отделения психолого-педагогической реабилитации

Составитель: заведующий ОППР, учитель-дефектолог Ильясова Т. Г.

Найдено в открытых источниках в Интернете

https://ezhikezhik.ru/user/9551

Наш адрес:
г. Новороссийск, ул. Энгельса, дом 68
телефон:8(8617)72-43-05
факс: 8 (8617)72-43-05
e-mail: dd_novoros@msrsp.krasnodar.ru detdomn@bk.ru