

## 6 простых игр на повышение стрессоустойчивости ребенка

Стресс - это постоянный спутник жизни КАЖДОГО человека: и взрослого и ребенка. И это НОРМАЛЬНО. Стресс - это просто реакция организма на внешние неблагоприятные раздражители. А поскольку мы живем не в пробирках с идеальными условиями, сталкиваемся мы (и дети тоже) со стрессом ЕЖЕДНЕВНО.

Важно понимать:

Бесполезно пытаться исключать ВСЕ стрессовые факторы из жизни ребенка. Более того, это даст обратный эффект. Ребенок просто не научится адаптироваться к стрессу.

Каждый человек имеет определенный лимит психических возможностей, т.е. у каждого свой уровень стресса, который он может вынести без вреда для своей психики (посильный стресс). Вот этот лимит превышать опасно, но можно его расширять путем тренировки стрессоустойчивости.

5 самых простых игр на тренировку стрессоустойчивости детей:

### 1. Вышибалы

Да-да, те самые вышибалы, в которые мы с Вами играли в детстве. Игрок, которого выбивают мячом в процессе игры испытывает напряжение, его задача - укрыться от удара (в это время активно выделяется кортизол, но за счет движения, вовлеченности, игровых моментов он не критичен. Более того, ребенок учится НЕ ЗАМИРАТЬ в условиях стресса, двигаться - это АРХИ важно). Когда его выбивают - это дополнительный выплеск кортизола, с которым ребенок так же справляется через движение

### 2. Прятки

Детям, особенно до 3-4 лет в прятки играть сложно. Им сложно сидеть тихо и не выдавать себя. Ждать... в условиях неопределенности: найдут тебя или нет

### 3. Горячая картошка

Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Игроки также могут не ловить, а отбивать мяч ладошками, чтобы усложнить правила.

Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик. То же самое происходит с теми, кто задержал его в руках дольше одной секунды и «обжегся» горячей картошкой.

### 4. 5й лишний

Для конкурса надо приготовить всего лишь несколько стульев. Стульев по количеству должно быть на один меньше, чем участников конкурса. Должна быть ведущая конкурса, которая будет выключать и включать музыку. Стулья ставятся кругом посередине комнаты спинками друг к другу. Ведущая включает музыку и дети бегут по часовой стрелке. Как только ведущая выключает музыку, детки занимают стулья.

### 5. Тик-так бум.

Это настольная игра, в которой нужно назвать как можно больше слов на заданную тему, пока не взорвалась бомба.

Есть детская версия с 4 лет

6. Дженга

Настольная игра. Игроки по очереди достают блоки из основания башни и кладут их наверх, делая башню всё более высокой и менее устойчивой.