

ИГРУШКИ-АНТИСТРЕСС: ЧЕМ ОНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ РЕБЁНКА?

Таба-лапки стремительно вытесняют поп-иты, а родители ещё не успели оправиться от нашествия спиннеров. Стоит ли покупать ребёнку игрушки-антистресс, и действительно ли они помогают детям справляться с сильными эмоциями? Объясняет практикующий нейропсихолог Мария Баулина, кандидат психологических наук, доцент Института психологии и специального образования.



Физическая активность способна снижать уровень стресса, поскольку борется с ним на биологическом уровне. «Бей или беги» — так описывали первые исследователи реакции организма в ситуации опасности. Расширенный зрачок, чтобы лучше улавливать движения врага, усиленное сердцебиение, частое дыхание, насыщающее кислородом кровь и мышцы в процессе борьбы — все эти эволюционные приспособления оказываются невостребованными жителями комфортных посёлков и городов.

Источники стресса изменились, и нельзя просто так убежать от рассерженного начальника или ударить невоспитанного пассажира в автобусе. Поэтому физическая активность, хотя и по-прежнему снимает стресс, носит отложенный характер. Одни люди идут в спортзал, другие сажают цветы на даче, а кому-то помогает резиновый «бублик» в кармане, который можно сжимать во время волнения или гнева.

ВСЕ ЭТИ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, НО НЕ ПОДХОДЯТ ДЕТЯМ.

Малыши нуждаются в защите взрослого: их самая первая, «природная», реакция на дискомфорт — спрятаться за маму или запрыгнуть на руки к папе.

Поэтому самые лучшие «игрушки-антистресс» для ребёнка — это его родители.

Всевозможные сквиши (тянущиеся мягкие игрушки) выполняют другие важные функции:

1. Вытесняют вредные привычки. Вместо того, чтобы грызть ногти или исследовать содержимое носа, ребёнок терзает податливый пластик.

2. Удовлетворяют потребность в двигательной активности. Желание ребёнка попрыгать, побегать или повисеть вниз головой не всегда можно удовлетворить здесь и сейчас. В общественных местах так вести себя не принято, это может быть и опасно. Игрушки-антистресс становятся подходящей мишенью, на которой концентрируются усилия малыша.

3. Помогают справиться со скукой. Например, вместо того, чтобы ковырять дырку в линолеуме в ожидании врача в поликлинике, малыш может направить свою энергию на растягивание трубки-гармошки.



Как игрушки-антистресс помогают развить моторику?

Устройство и фактура игрушек-антистресс способствуют развитию тактильного восприятия ребёнка и тонкой моторики. Когда и как он ещё сможет задействовать две руки, использовать вращательные движения, нажим с разной силой, скоростью и точностью? Не так много детей сейчас занимаются бисероплетением, вышиванием или гончарным делом, чтобы получить подобные навыки.

Мягкость и упругость большинства антистрессовых игрушек обеспечивают максимально плотный контакт с кожей рук и точную обратную связь о результатах движений кисти и пальцев. Поэтому сквиши выступают в роли тренажёров, помогая довести некоторые движения до автоматизма.

Какие полезные движения тренируют сквиши?

1. Умение удерживать карандаш или ручку в течение долгого времени. Без возможности длительно сохранять тонус мышц, а также чередовать расслабление и напряжение во время письма, невозможно выработать ровный и быстрый почерк. Когда-то для тренировки пальцев использовали отщипывание кусочков пластилина или теста, удержание иголки во время шитья и игры со шнуровками. Современные материалы, из которых делают мнущиеся и тянущиеся игрушки, позволяют щипать, тянуть и давить их практически бесконечно, не нарушая целостности.

2. Выполнение бытовых действий. Застёгивание пуговиц и кнопок, открывание крышек, защёлкивание замков — все эти движения так или иначе имитируют манипуляции с игрушками-антистресс.

3. Игра на музыкальных инструментах. Не все дети занимаются музыкой, однако для тех, кто пытается освоить фортепиано или скрипку, опыт взаимодействия со сквишами помогает научиться более тонко различать длительность и силу нажатия на струны или клавиши.

Чтобы антистресс не превратился в антипрогресс

Есть ли какие-то минусы в страсти ребёнка мять и подбрасывать к потолку таба-лапку или растягивать трубу-гармошку?

Пожалуй, стоит обратить внимание на то, какое место занимают эти развлечения среди других игр ребёнка.

Начиная с 3-х лет, у детей активно развивается сюжетно-ролевая игра, помогающая малышу примерить на себя разные социальные роли и правила поведения в тех или иных ситуациях. Чрезмерная привязанность к игрушкам-антистресс способствует застреванию ребёнка на предыдущем этапе развития, который связан с играми, имеющими характер простых манипуляций. Как этого избежать?

Включайте сквиши в сюжетно-ролевую игру. Например, «таба-лапка» может быть заколдованной кошкой, которую должна расколдовать добрая фея.



Используйте игрушки-антистресс в играх на конструирование, развитие логического и пространственного мышления. Так, труба-гармошка может стать трубой домика из песка. А ещё её можно использовать для измерения и сравнения длины различных предметов. Из «лизуна» можно вылепить ромб или трапецию, объяснив ребёнку различия между этими геометрическими фигурами.

Помогайте детям организовать общую игру или устроить соревнование: кто сильнее растянет слайм или быстрее нажмёт на все формы «поп-ита»?

Пытаясь в очередной раз соскрести с потолка какую-нибудь липучую «гадость», подумайте о том, как извлечь пользу из её физических свойств: продемонстрировать какое-то природное явление или наглядно объяснить абстрактное понятие (допустим, «ширина», «плоскость» или «объём»). Постарайтесь искренне разделить интерес ребёнка к игрушкам-антистресс: разомните, подкиньте потяните. Возможно, вы тоже сможете найти в них источник релаксации и приятных тактильных ощущений.

