

Розвиток самоконтролю у дітей з СПР через гру .
Самоконтроль — це не просто «стримувати себе». Це вміння керувати своїми діями, емоціями та бажаннями. Діти вчаться цьому поступово, і найкращий спосіб — через гру. Коли ми граємо з ними, вони тренуються чекати, домовлятися, регулювати силу рухів і навіть розпізнавати власні почуття.
Ігри на тілесну регуляцію
- Плескання сильно–середньо–легко. Ви даєте команду, а дитина пробує плеснути із різною силою. Це допомагає відчути різницю й навчитися керувати інтенсивністю рухів.
- Гра з піною чи пластиліном. Запропонуйте дитині стискати матеріал то сильно, то легенько. Так вона вчиться контролювати силу натиску. Піну можна зробити наставши соду і заливши водою з оцтом. Гра обов'язково під наглядом дорослих.
- Замри–рухайся. Під музику дитина рухається, а коли музика зупиняється — «заморожується». Це весело й корисно для вміння зупиняти дію на сигнал.
Ігри за правилами
- Боулінг вдома. Пляшки — кеглі, м’яч — куля. Тут потрібна точність і терпіння.
- Дартс із липучками чи магнітами. Дитина кидає стріли на мішень, тренує фокус і контроль рухів.
- Настільні ігри. Вчать чекати своєї черги й дотримуватись правил.
Емоційні ігри
- Емоційні маски. Дитина показує емоцію — радість, злість, страх — і розповідає, коли її відчувала.
- Що робити, якщо… Ви моделюєте ситуацію: «Друг не поділився іграшкою. Що ти зробиш?» Це допомагає вчитися вирішувати конфлікти.
- Кольори емоцій. Дитина малює емоцію кольором: червоний — злість, синій — сум. Це допомагає усвідомити свій стан.
Сюжетні теми для емоційних ігор:
- Близькість і залежність. Лялька впала, її заспокоює тато, і вони продовжують гру.

- Задоволення та емоційне збудження. Концерт, смішні слова, веселі виступи.
- Тілесні відчуття. Гра в лікарню: дитина показує, що «болить» у ляльки.
- Впевненість у собі. Пошук скарбу, перемога над «злим» героєм.
- Цілеспрямованість і планування. Підготовка пікніка чи походу в ліс — разом складаєте план.

Як грати з дитиною

- Будьте прикладом: показуйте, як ви самі справляєтесь із емоціями.
- Грайте регулярно: краще щодня по кілька хвилин, ніж раз на тиждень довго.
- Давайте час: не поспішайте виправляти дитину, дозвольте їй подумати.
- Підтримуйте: помилки — це досвід, а не провина.
- Використовуйте гумор і фантазію: це знімає напругу й робить гру цікавішою.

Підготувала практичний психолог НРЦ.