

Досуг ребёнка в стационаре — игра как лекарство

Почему важно играть, как отвлечь от телефона и что можно делать прямо в постели

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ НА ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ



Почему игра — это не «баловство», а часть лечения

Что говорит наука

Игра снижает уровень кортизола — гормона стресса, повышает выработку эндорфинов и улучшает иммунный ответ. Это не теория, это физиология.

Что даёт игра в стационаре

- Снижает тревогу и страх перед процедурами
- Улучшает настроение — ребёнок легче переносит боль
- Поддерживает когнитивное развитие: память, внимание, речь
- Помогает «переварить» травматический опыт через ролевые игры
- Укрепляет связь с родителем через совместную игру

Вывод: Игра — такой же важный элемент лечения, как лекарства. Не жалейте на неё времени.

Как научиться играть с ребёнком, если вы не умеете

Многие родители говорят: «Я не знаю, во что играть». Это нормально — и этому можно научиться.

«Мне неловко, я взрослый»


Ребёнку всё равно, как вы выглядите. Ему важно ваше внимание и присутствие рядом — больше ничего.

«У меня нет игрушек»

Можно играть подручными средствами: бинт, перчатка, ложка, салфетка. Фантазия важнее инвентаря.

«У ребёнка нет сил»

Начните с 2–3 минут. Пассивные игры — читаем книгу, смотрим картинки вместе — тоже считаются.

 **Первое правило:** не надо быть «аниматором». Просто будьте рядом, комментируйте происходящее и предлагайте простые действия.

Ролевые игры — зачем они нужны в больнице

Что такое ролевая игра

Ребёнок и родитель берут на себя роли: врач, пациент, медсестра, мама. Через эти роли ребёнок учится понимать происходящее.

Чем это полезно

Ребёнок **проживает пугающие ситуации** (укол, перевязка, осмотр) и перестаёт их бояться

- Меняет пассивную роль «жертвы» на активную — сам становится доктором
- Даёт возможность безопасно выразить гнев или страх: «Я сейчас сделаю укол этой кукле — ей тоже больно»

Пример игры

Кукла «приходит на приём». Ребёнок-доктор слушает её стетоскопом, делает укол, ставит капельницу.

Родитель помогает называть действия вслух, хвалит «доктора» за заботу.

Уже через несколько таких сессий реальные процедуры воспринимаются спокойнее.

Игры на медицинскую тему — превращаем страх в игру

Это разновидность ролевых игр, специально про больницу. Используйте настоящие медицинские предметы — уже использованные, чистые. Дети обожают «настоящее».



Слушать куклу

Игрушечный стетоскоп или трубочка. Ребёнок осваивает инструмент и перестаёт бояться врача.



Бинтовать лапу мишке

Проигрывает перевязку, учится быть нежным и аккуратным — роль заботливого доктора.



Сделать укол кукле

Шприц без иглы. Снижает страх перед реальными уколами через многократное повторение в игре.



Поставить «капельницу»

Трубочка и пакетик с водой. Объясняет ребёнку, зачем нужны процедуры — в понятной форме.



Почему важно ограничивать телефон — не только ради глаз

Двигательная активность

Снижение активности приводит к атрофии мышц, запорам и риску пролежней при длительном лежании.

Нарушение сна


Синий свет экрана подавляет мелатонин — ребёнок хуже засыпает и хуже восстанавливается ночью.

Уход от реальности

Ребёнок перестаёт учиться справляться со стрессом, замыкается в себе и хуже идёт на контакт.

Капризы и раздражение

Попытка забрать гаджет усугубляет и без того тяжёлое эмоциональное состояние ребёнка.

 **Телефон — не враг.** Видеозвонки с друзьями и аудиосказки — отличное применение. Оптимально: 30–40 минут в день в сочетании с другими активностями.

Чем заменить телефон — идеи для постели

Лёжа в кровати можно делать гораздо больше, чем кажется. Вот проверенные варианты:



Аудиосказки

Телефон в режиме «только звук» или маленькая колонка. Развивает воображение, успокаивает.



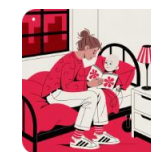
Рисование в манке или пене

Поднос, крупа или пена для бритья. Сенсорная игра, которая не пачкает постель.



Настольные игры

Шахматы, «Доббль», карты — на откидном столике. Тренируют внимание и доставляют радость.



Книга с картинками

Бумажная книга или планшет в режиме чтения. Совместное чтение — мощный ритуал близости.

Двигательная активность в постели

Даже при строгом постельном режиме можно двигаться. Это профилактика пролежней, запоров и атрофии мышц.

1

Пальцы рук и ног

«Прячем горошины в кулачок», «Пальчики здороваются» — сжимаем и разжимаем ритмично.

2

Стопы и кисти

«Рисуем круги ногой», «Поворачиваем руку, как фонарик» — мягкие вращательные движения.

3

Руки вверх

«Достаём до неба» — поднимаем руки при отсутствии капельниц.
Улучшает кровообращение.

4

Голова и шея

«Смотрим, где игрушка слева — где справа» — плавные повороты головы в стороны.

 **Важно:** всегда согласовывайте упражнения с лечащим врачом. При тромбоцитопении — никаких активных сжатий из-за риска кровоизлияний.



Творчество в постели — без стола и без мусора

Идеи для рисования

- **Планшет со стилусом** — даже самый простой подойдёт. Приложение для рисования, бесконечный лист.
- **Водные раскраски** — лист, кисточка и стакан воды. Почти не пачкают, картинки проявляются как по волшебству.
- **Магнитный планшет** — не нужны краски, стирается одной кнопкой. Идеально для маленьких детей.

Идеи для лепки

- **Пластилин или покупное тесто** — постелите клеёнку, после уберите влажной салфеткой.
- **Пальцы на пене для бритья + пищевой краситель** — сенсорное удовольствие без последствий.
- **Лайфхак:** поднос для завтрака — идеальная рабочая поверхность. Удобно, устойчиво, легко убрать.

Игры с родителем — короткие, но ценные

Ребёнку важно ваше присутствие, а не дорогие игрушки. 5 игр по 3 минуты в день — это уже 15 минут плотного общения, которое ребёнок запомнит.



«Угадай, что в кулаке»

Зажмите маленький предмет (пуговицу, кусочек бинта) — ребёнок угадывает на ощупь или по описанию.



«Пальчиковый театр»

Нарисуйте лица на пальцах ручкой и разыграйте маленькую сценку. Смех гарантирован.



«Читаем по губам»

Без звука произносите слово — ребёнок угадывает. Весело, активно и развивает внимание.



«Секретное слово»

Договоритесь о слове (например, «кот»). Вы рассказываете — ребёнок хлопает, когда слышит его.



«Назови три»

Называйте категорию (фрукты, герои мультиков) — ребёнок называет три предмета. Тренирует память.

Как помочь ребёнку, если он отказывается от всего

Бывают дни, когда ребёнок говорит «не хочу», отворачивается или плачет. **Это нормально** при тяжёлом лечении — и это не ваша вина.

- Не давите**
Скажите спокойно: «Хорошо, мы просто полежим тихо». Давление усиливает сопротивление.
 - Включите фон**
Тихая музыка или аудиосказка — пассивное восприятие не требует усилий, но работает.
 - Играйте рядом сами**
Рисуйте или лепите — через 5–10 минут ребёнок, скорее всего, заинтересуется и подключится.
 - Создавайте ритуалы**
Перед сном — всегда одна сказка. После укола — одна короткая игра. Предсказуемость успокаивает.
- Если отказ длится неделями** — обратитесь к психологу. Это может быть признаком депрессии, и ребёнку нужна профессиональная помощь.



Что запомнить родителям

Вы уже делаете огромное — просто находясь рядом. Вот восемь опор, на которые можно опереться.

01

Игра — это лекарство

Она снижает стресс, улучшает иммунитет и помогает ребёнку принять болезнь.

03

Ролевые игры побеждают страх

Особенно на медицинские темы — они снижают тревогу перед врачами и процедурами.

05

В постели можно многое

Пальчиковая гимнастика, творчество, настольные игры на подносе — всё это доступно.

07

Не заставляйте

При отказе — пассивный досуг: музыка, сказка. Играйте рядом сами — ребёнок подтянется.

02

Вы можете научиться играть

Начните с 2 минут в день. Подручные средства — ваш лучший инструмент.

04

Телефон — не главное

Ограничивайте экранное время, заменяйте аудиосказками, рисованием, лепкой.

06

Короткие игры с родителем

3–5 минут вместе ценнее, чем час в телефоне. Регулярность важнее длительности.

08

Вы не обязаны быть аниматором

Ваше спокойное присутствие и готовность поиграть — уже огромная поддержка.

Играйте — и выздоровление пойдёт быстрее! 