

# Игры в постели, которые лечат

Нейрореабилитация, биология, арт-терапия и дружба в стационаре

для РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ НА ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ





# Почему игра в постели — это не просто развлечение

Когда ребёнок прикован к кровати — с катетерами, слабостью, в изоляции — игра становится его единственным окном в мир. Это не баловство, а настоящая терапия.

## Мозг и нервы

Поддерживают нейрореабилитацию: координацию, память, внимание

## Понимание лечения


Объясняют болезнь через понятные образы, снижают страх

## Эмоции

Снижают тревогу, гнев, чувство изоляции и одиночества

## Моторика и речь

Помогают сохранить мелкую моторику, речь и память

 Вы можете играть даже с самым слабым ребёнком — начинайте всего с **2–3 минут**. Этого уже достаточно, чтобы запустить восстановление.

# Нейрореабилитация в постели

Простые игры для мозга — ежедневно, по 5–10 минут

Цель — мягко стимулировать нервную систему, улучшать координацию, память и внимание, не поднимая ребёнка с постели.

Игра	Что тренирует	Как делать
«Перекрёстные движения»	Межполушарное взаимодействие	Лёжа: правая рука касается левого колена, левая — правого. Медленно.
«Рисуем двумя руками»	Синхронизация полушарий	На подносе с манкой — рисовать одновременно обеими руками: круг, волну, квадрат.
«Пальчики здороваются»	Мелкая моторика, тактильность	Большой палец поочерёдно касается каждого пальца на одной, затем на другой руке.
«Повтори ритм»	Слуховая память, ритм	Отстукивайте простой ритм по кровати — ребёнок повторяет. Постепенно усложняйте.
«Где звук?»	Пространственное восприятие	Глаза закрыты. Погремушка справа, слева, над головой — ребёнок показывает направление.



⚠ При головокружении сразу прекратите. Занятия ежедневные, но мягкие — без напряжения и усилий.

## Почему это работает

Когда ребёнок играет в «доктора для куклы», он переключается из пассивной роли «больного» в активную роль «помощника и целителя». Это снижает тревогу, помогает переработать травматичный опыт и учит понимать собственное тело.

Используйте настоящие чистые медицинские предметы: **шприц без иглы, перчатки, медицинский колпак**. Это повышает реалистичность и интерес ребёнка.

# «Я — доктор для своей куклы»

## Что делать

## Как помогает

Кукла «болеет» — ребёнок осматривает, слушает трубочкой

Переводит из роли «больного» в роль «помощника»

Рисуем человека и отмечаем, где «болит»

Ребёнок учится локализовать и называть свою боль

Игра «Капельница»: трубочка, пакет, капает «лекарство»

Снижает страх перед катетером и процедурами

Делаем перевязку мишке бинтом

Проигрывает неприятную процедуру, учит терпению

# Биологические игры — как устроено моё тело

Объясняем болезнь через биологию — без страшилок и пугающих слов. Ребёнок, который понимает, что с ним происходит, **тревожится значительно меньше**.



## Кровь и иммунитет

Красный пластилин + белые шарики (лейкоциты) «едят» чёрные шарики (бактерии). Объясняет, как иммунитет борется с инфекцией.



## Как работает лекарство

Шприц без иглы «впрыскивает» воду в губку — губка напитывается. Наглядно показывает, как химиотерапия действует на клетки.



## Рост и уменьшение клеток

Надуваем шарик — он большой (опухоль), сдуваем — маленький (лечение). Объясняет, что такое опухоль и как её уменьшают.



## Температура

Игрушечный градусник поднимается — красный цвет, падает — синий. Объясняет, зачем нужна температура и почему её сбивают.

# Арт-терапия в постели

Рисование, лепка, коллаж — без стола и без лишних сил

Арт-терапия снижает уровень кортизола и помогает ребёнку выразить то, что невозможно сказать словами. Организовать её можно прямо в кровати.



## «Рисунок настроения»

Каждый день ребёнок рисует пятно или линию — цветом и формой передаёт своё состояние. Учит называть эмоции.



## Коллаж из вырезок

Старые журналы, ножницы, клей и лист бумаги. Помогает собрать образы надежды и мечты о будущем.



## Рисование пальцами

Одноразовая тарелка, пальчиковые краски или крем с пищевым красителем. Безопасный выплеск эмоций.



## Рисование на подносе

Поднос с манкой или пеной для бритья на коленях. Успокаивает, развивает тактильные ощущения.



Тематика рисунков: «что болит», «мой страх», «моё лекарство», «когда я выйду из больницы» — любая тема, которая важна ребёнку прямо сейчас.

## Как сделать баночки

Возьмите две прозрачные баночки или стаканчика. Подпишите: **«Мои страхи»** и **«Мои победы»**.

Каждый день ребёнок кладёт маленький камешек, пуговицу или бумажный шарик, проговаривая вслух:

- «Я боюсь укола» → в баночку страхов
- «Я потерпел 5 минут без крика» → в баночку побед

Подходит детям от 4–5 лет.

# «Банка страхов» и «Банка побед»

Простая и мощная техника арт-терапии, которая работает с детскими эмоциями визуально и конкретно.

## Страхи перестают быть бесформенными

Когда страх «вложен» в баночку, он становится маленьким и управляемым — ребёнок чувствует контроль.



## Победы накапливаются на глазах

Через неделю видно, что баночка побед тяжелее. Это очень мотивирует продолжать.

# Почему детям важно играть друг с другом в больнице

**Научные данные:** дети в стационаре, имеющие возможность общаться со сверстниками, восстанавливаются быстрее — у них ниже уровень кортизола, лучше аппетит и сон.

Польза	Что это означает на практике
Снижение изоляции	Ребёнок видит, что он не один такой — это огромное облегчение
Обмен стратегиями	Один ребёнок показывает другому, как терпеть укол или играть с катетером
Нормализация опыта	«Я не странный — у других тоже так бывает»
Социальные навыки	Дети учатся договариваться, делиться, решать конфликты
Эмоциональная разрядка	Совместный смех и игра — лучшее лекарство от тоски и тревоги

  При нейтропении (низких лейкоцитах) прямое общение ограничено. Но можно играть **через стекло, по видео или в масках** — эффект тоже есть.

# Как помочь ребёнку завести друзей в стационаре

Родители часто думают: «Мой ребёнок слишком слаб, чтобы играть». Но иногда достаточно всего пяти минут — и связь уже возникает.

Организуйте обмен игрушками →

После обработки антисептиком предложите: «Можем поменяться на час?» Детям это очень нравится.

Познакомьтесь с родителями соседей →

«Как зовут вашего? Мой любит машинки — а ваш?» — простого разговора уже достаточно для начала.

Совместное чаепитие или игры по видео →

В общей комнате или каждый в своей палате одновременно. Для боксов — договоритесь с другой мамой и позвоните по видео.

Устройте «выставку рисунков» →

Каждый рисует что-то своё и вывешивает на дверь палаты. Потом все ходят смотреть — это настоящий праздник.



♥ Не заставляйте ребёнка общаться, если он не хочет. Ваша задача — просто **создавать возможности**. Дети сами найдут момент.

## Зачем это нужно

Совместные игры отвлекают от боли, учат ждать своей очереди и вызывают настоящий детский смех — лучшее лекарство от тоски.



# Игры для двоих в постели

Когда дети лежат рядом или в одной палате, можно играть, не вставая с кровати.

### Игра

### Как играть

«Слова»

Один называет слово, другой придумывает слово на последнюю букву — и так по очереди.

«Крокодил»

Показывать жестаами животное или действие — другой угадывает. Без слов!

«Морской бой»

На листочке бумаги — классика, можно играть лёжа на боку.

«Что изменилось?»

Один отворачивается, другой убирает игрушку или меняет что-то — нужно заметить.

«Сказка по кругу»

Один начинает предложение — другой продолжает. Получаются смешные истории!

# Как поддерживать дружбу после выписки

Друзья в больнице — это те, кто понимает без слов. Они пережили то же самое. Эту связь важно не потерять — она помогает ребёнку не чувствовать, что «та жизнь» осталась позади.



## Обмен контактами

Запишите телефоны, Telegram или WhatsApp родителей ещё в больнице — потом сложнее найти друг друга.



## Онлайн-активности

Посмотреть мультфильм одновременно, поиграть в онлайн-игру, просто созвониться по видео и поболтать.



## Открытки и рисунки

Отправить рисунок по почте или через мессенджер — для ребёнка это настоящая радость и ощущение, что о нём помнят.



## Встреча на реабилитации

Если оба поедут в один центр — обязательно договоритесь заранее. Это станет важным событием для обоих детей.



# Коротко и по делу — памятка для родителей

Всё, что вам нужно помнить, укладывается в несколько простых принципов.

3

Арт-терапия выражает  
невысказанное

Рисование пальцами, коллажи, «банка страхов» — помогают справиться с тем, что сложно произнести вслух.

2

Медицина и биология без страха

Игры с куклой-доктором и пластилиновыми клетками объясняют болезнь, дают ребёнку контроль.

1

Игры — это нейрореабилитация

Простые движения, ритмы, перекрёстные упражнения поддерживают работу мозга прямо в постели.

5

Дружба продолжается после выписки

Видеозвонки, открытки, встречи на реабилитации — помогите ребёнку не потерять важные связи.

4

Общение лечит

Дети со сверстниками в стационаре восстанавливаются быстрее. Создавайте возможности для контакта.

✿ **Главная мысль:** игра — это не пустая трата времени. Это восстановление нервной системы, эмоциональная разрядка и социальная поддержка. Даже 5 минут с соседом по палате ценнее, чем час в телефоне. **Играйте — и выздоровление пойдёт быстрее.**