

Игры в изоляции при
нейтропении

Как помочь ребёнку,
когда он очень слаб

Театр из ничего, сказкотерапия и добрые мультфильмы — практические инструменты
для родителей детей с нейтропенией





Нейтропения — что это значит для игр

Что такое нейтропения

Очень низкий уровень нейтрофилов — клеток, защищающих организм от инфекций. При нейтропии любая бактерия становится опасной, поэтому соблюдение гигиены критически важно.

Правила игр в изоляции

- Все предметы — только чистые: обработаны антисептиком или новые
- Игрушки — гладкие, моющиеся, без ворса и щелей
- Нельзя: чужие игрушки, песок, вода из-под крана, живые животные
- Вы — главный стерилизатор: мойте руки, надевайте маску

📄 **Но играть МОЖНО и НУЖНО.** Игра поддерживает психику ребёнка и помогает справиться со слабостью — даже в условиях полной изоляции.

Как играть, если у ребёнка нет сил даже сидеть

Принцип «микро-игр» — 1–2 минуты, лёжа, с минимумом движений. Ребёнок может только смотреть и слушать — это уже полноценная игра.



Пальчиковый театр на руке

Нарисуйте на своих пальцах лица безопасным фломастером.

Разыграйте сценку: «Я зайчик, у меня тоже температура, но я пью лекарство и скоро поправлюсь».



Теневой театр на стене

Направьте фонарик на стену, сложите руки в фигуры — птичку, собачку. Ребёнок лежит и наблюдает за тенями.



Что в мешочке?

Положите в чистый носок 2–3 предмета: пуговица, ватный шарик, колпачок от ручки. Ребёнок на ощупь угадывает.



Дыши как...

«Подыши как зайчик — быстро и мелко, как слон — медленно и глубоко». Дыхательная гимнастика лёжа, без усилий.

Спектакль из подручных средств

Вам не нужна сцена. Нужны: **фантазия, 5 предметов и голос.**

Что использовать

Носки, перчатки — надеть на руку, нарисовать глаза

Одноразовые ложки/вилки — нарисовать лица, сделать «юбочку» из салфетки

Картонные втулки — труба, зверь с приклеенными ушами

Ватные диски — снег, облака, шерсть

Бинт — река, дорога, кокон

Пример спектакля (3 минуты)

Персонажи: ложка (папа), вилка (мама), ватный диск (облачко). **Сюжет:** Ложка и вилка пошли гулять. Подул ветер — облачко улетело. Они позвали солнышко (фонарик). Стало тепло. Они обнялись.

Эффект: ребёнок расслабляется, отвлекается от боли, улыбается.

Говорите медленно, меняйте голос — писклявый, грубый, шёпот. Декорации не нужны — достаточно вашего голоса и тепла.



Сказкотерапия — истории, которые лечат

Сказкотерапия — это не просто чтение. Это история, где ребёнок узнаёт себя и находит выход из страха.

- 1 Жил-был**
Герой похож на ребёнка — слабый, грустный, лежит в кроватке
- 2 Случилась беда**
Болезнь, уколы, изоляция — называем прямо, без страха
- 3 Пришёл помощник**
Врач, медсестра, волшебная капельница, своя смелость
- 4 Прошёл испытание**
Потерпел, выпил лекарство, подышал — сделал маленький подвиг
- 5 Стало легче**
Вернулись силы, выглянуло солнце, герой улыбнулся

«Зайчик Шустрик лежал в кроватке. Ему было грустно. Пришла фея Капельница: „Сейчас я дам тебе силу“. Капала-капала — и зайчик почувствовал, как к нему возвращается энергия. Он смог улыбнуться и погладить маму».

Почему работает: ребёнок проецирует себя на героя, проживает страх и победу в безопасной форме — без тревоги, с надеждой.

Театротерапия — участник без физической нагрузки

Театротерапия — ребёнок не зритель, а участник. Только голос и воображение — никакой физической нагрузки.

Озвучивание

Вы показываете картинку или предмет, ребёнок придумывает его голос — «пи-пи» для мышки, «у-у» для волка.

Угадай эмоцию


Вы изображаете голосом и лицом страх, радость, удивление — ребёнок угадывает, лёжа, только глазами и голосом.

Закончи фразу

Вы начинаете: «Капельница сказала: „Я пришла, чтобы...“» Ребёнок заканчивает — даже одним словом.

Кукла на руке

Надеть на руку чистый носок с нарисованными глазами. Ребёнок управляет куклой только голосом — вы двигаете рукой.

 Все техники работают даже если ребёнок произносит только отдельные слова или не говорит вовсе — достаточно взгляда и любого отклика.

Мультфильмы «Союзмультфильм» в изоляции

Почему именно «Союзмультфильм»: классическая анимация не мелькает, успокаивает нервную систему, содержит понятные и добрые моральные сюжеты.

Для детей 2–5 лет

Мультфильм

«Ёжик в тумане»

«Крошка Енот»

«Мешок яблок»

«Котёнок Гав»

Почему подходит

Медленный, созерцательный, нет агрессии

Про страх и дружбу, песня «Улыбка» поднимает настроение

Добрый, про щедрость и помощь

Короткие серии, мягкий юмор, про игру

Для детей 5–10 лет

Мультфильм

«Дюймовочка»

«Серая Шейка»

«Цветик-семицветик»

«Сказка о потерянном времени»


Почему подходит

Маленький и слабый побеждает с помощью других

Про болезнь и надежду на выздоровление

Про желания и важность здоровья

Про ценность времени и силу исправить ситуацию

 **Чего избегать:** резких, шумных мультфильмов и длинных полнометражных. Смотрите по 10–15 минут, обязательно вместе.

Как правильно смотреть мультфильмы в изоляции

Даже самый добрый мультфильм может навредить уставшей нервной системе, если смотреть его неправильно. Соблюдайте несколько простых правил.

Не более 15–20 минут за раз

Уставшая нервная система быстро перегружается. Лучше несколько коротких сеансов, чем один длинный.

Смотреть вместе и комментировать


«Видишь, как зайчик боялся? А потом успокоился» — это помогает ребёнку осмыслить свои собственные эмоции через экран.

После просмотра — пауза

Не включайте следующий мультфильм сразу. Полежите молча, обсудите увиденное, дайте впечатлениям осесть.

Защита от синего света

Используйте фильтр синего света на планшете. Синий свет нарушает сон ослабленного ребёнка. Выключайте экран за 30 минут до сна.

 **Альтернатива:** аудиосказки — «Союзмультфильм» выпускает аудиоверсии. Они дают отдых глазам и прекрасно развивают воображение.

Театр на экране — совмещаем мультфильм и игру

Техника «Остановись и придумай»

Остановите мультфильм на эмоциональном моменте и предложите ребёнку придумать, что будет дальше. Затем включите — сравните его ответ с сюжетом.

Пример: «Крошка Енот»

- Останавливаете, когда Енот видит «того, кто сидит в пруду»
- Спрашиваете: «Кто это? Чего испугался Енот? Что бы ты ему посоветовал?»
- Включаете дальше — сравниваете с ответом ребёнка



Тренирует прогнозирование

Ребёнок учится выстраивать причинно-следственные связи в безопасной игровой форме.



Снижает страх неизвестности

Когда ребёнок сам «управляет» сюжетом, тревога уменьшается — он чувствует контроль.



Вовлекает активно

Даже лёжа без сил ребёнок становится соавтором истории, а не пассивным наблюдателем.

Как не выгореть самим

Родитель в изоляции с ребёнком — **тоже в зоне сильного стресса**. Ваше состояние напрямую влияет на состояние ребёнка. Берегите себя.

Однообразие

Меняйте активности по времени суток: утром — спектакль, днём — мультфильм, вечером — сказка. Ритуалы создают ощущение стабильности.

Ребёнок ничего не хочет

Не заставляйте. Включите тихую музыку — Чайковский, звуки природы. Это тоже терапия, даже без слов и игры.

Вы устали от игры

Включите аудиосказку с телефона — она «играет» за вас. Позвольте себе просто лежать рядом и держать ребёнка за руку.

Чувство вины

3–4 коротких эпизода по 5 минут дают 20 минут плотного общения — этого достаточно. Качество важнее количества.

Ваше спокойное присутствие рядом — лучшая игра. Ребёнку нужны не развлечения, а вы.

Резюме — что можно делать при нейтропении и слабости

01

Микро-игры

1–2 минуты лёжа — пальчиковый театр, теневой театр, «угадай предмет». Не требуют никаких сил от ребёнка.

03

Сказкотерапия

Придумывайте истории, где герой — маленький и слабый — побеждает болезнь с помощью добрых помощников.

05

Добрые мультфильмы

«Ёжик в тумане», «Крошка Енот», «Серая Шейка», «Цветик-семицветик» — смотреть вместе, по 15 минут, с обсуждением.

02

Спектакль из подручных средств

Ложки, носки, втулки, ватные диски. Главное — ваш голос, мимика и фантазия.

04

Театротерапия

Ребёнок озвучивает, угадывает эмоции или заканчивает фразы — без единого движения.

06

Не забывайте о себе

Чередуйте активность и отдых, используйте аудиосказки, позвольте себе просто быть рядом — этого уже достаточно.

📖 Даже в полной изоляции, при нулевой активности, вы можете дать ребёнку **тепло, голос и образ**. Это работает лучше любого лекарства.