

# КОРОБКА СПОКОЙСТВИЯ

---

## ЧТО ПОМОЖЕТ УТЕШИТЬ ВСТРЕВОЖЕННОГО РЕБЁНКА? КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА УСПОКАИВАТЬСЯ САМОМУ?

Вам может помочь "Коробка спокойствия".

Соберите в одну коробку или чемоданчик все вещи, которые Вы или ребенок можете использовать в нужной ситуации. Главное, постарайтесь положить туда предметы для каждого из 5 чувств:

**Осязание** Мягкий пластилин, поп-ит, кубик рубика, мягкая игрушка, кусочек приятной ткани, мяч-антистресс. А некоторые вещи, например, слайм можно сделать вместе с ребенком по онлайн-урокам, а затем поместить в ёмкость.

**Слух** Различные аудиозаписи на диске или флешке, аудиокниги, звуки природы. А еще запись вашего голоса или разговора с ребенком. Найдите то, что действует на него успокаивающе.

**Обоняние** Обоняние - важный источник ассоциаций и воспоминаний. Эфирные масла, лосьоны или мешочки с пряностями, такими как корица, могут обеспечить успокаивающий запах. Это также может быть кусочек любимого мыла или ароматные травы. Поищите вместе с ребенком запахи, которые вызывают у него счастливые и расслабляющие воспоминания.

**Вкус** Травяной чай, жвачка, мята или карамель - любимые вкусы и успокаивают и придают сил.

**Зрение** Фотографии близких и родных людей, домашних животных, любимых мест или счастливых событий создадут приятный и спокойный визуальный ряд. Соберите их вместе в небольшой альбом для "коробки". А ободряющая записка от мамы, папы, учителя или друзей отлично подойдет ребенку, который умеет читать.

**Сочетание чувств** Мыльные пузыри сочетают в себе контроль дыхания и наблюдение за красотой. Раскраски тоже обеспечивают положительный успокаивающий опыт от разных органов чувств. Рисование помогает детям переключиться с беспокойства на воображение.

Чтобы "Коробка спокойствия" получилась по-настоящему полезной - наполните ее вместе с ребенком, расспросив его о том, на что ему нравится смотреть, какие звуки он любит слышать, какие прикосновения, запахи и вкусы ощущать. Пусть он знает, где лежит его "коробка спокойствия", и как ей можно пользоваться, когда он расстроен и беспокоится о чем-либо. Такую коробку или чемоданчик ребенок сможет взять с собой куда угодно: в поездку, в гости, на прием к доктору и так далее.

