

Консультация для родителей воспитанников

«Как утихомирить «разбушевавшегося» ребёнка»

Помочь успокоить и отвлечь разыгравшегося взбудораженного ребёнка могут некоторые простые игры и игровые упражнения. Например, такие:

1. Если ребёнок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и совершенно не обращает внимания на то, что вы ему говорите – поймайте его, обнимите и спокойно предложите поиграть.
2. «Замри-отомри». Вариаций этой игры много. Например, по команде «День»- ребёнок прыгает, играет, а по команде «ночь» - притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегает, играет, пока вы не скажите: «Кошка идет!». С детьми постарше можно поиграть в «Море волнуется».
3. «Шторм-штиль». Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» - это тихие плавные движения. «Шторм» - наоборот – быстрые, активные, шумные движения.
4. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмёте ему на нос – он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления, (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите «делаю замедление, выключаю звук». Пусть ребёнок выполняет команды.
5. Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребёнком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом спрячьтесь вместе под одеяло и сидите там тихо-тихо.
6. Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вдох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.
7. Попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми или завязанными глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать кубики и т.д.).
8. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провести машинку за верёвочку между кеглями). За выполнение обещайте приз, и если ребёнок справится обязательно его вручите.
9. Попробуйте упражнения на чередование напряжения и расслабления. Например, можно сильно напрягать и расслаблять поочередно все мышцы: ноги, живот, руки. Или, например, предложите ребёнку представить что на ваши ладони падают снежинки, их надо аккуратно ловить, а потом, представьте, что лепите из воображаемого снега снежки (сильно сжимайте ладони в кулаки).

10. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте «малыша». Возраст ребёнка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать.
11. Возьмите салфетку или (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка падает надо как можно сильнее смеяться. Но как только упадёт, надо сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком.
12. Лучше еще крохой ребёнка приучить, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (многие родители так делают). Если это объятие будет приятным к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте и руки и, когда ребёнок к вам прибежит, крепко-крепко его обнимите и задержите объятие на несколько секунд.
13. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы, или вращать кистью руки.
14. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребёнку бегать, прыгать и играть, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть вместе), если мешочек не упадёт, пока не сработает таймер (в зависимости от возраста временной промежуток от 1 до 5 минут).
15. Предложите игру «Капитан и корабль». Капитан должен отдавать команды («направо», «налево», «прямо»), а корабль четко им следовать. Для ребёнка постарше можно выбрать цель (например «доплыть» в прихожую) и расставить в комнате препятствия (кегли, мягкие игрушки). Ребёнок может выбрать любую из ролей.
16. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребёнка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточенности (например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире, или назвать 5 слов на букву «А»).
17. Попросите ребёнка, носящегося по квартире, выполнять ваши задания (три раза подпрыгнуть, два раза сбегать на кухню и обратно, четыре раза присесть). Важно, чтобы активное задание сочеталось с необходимостью вести подсчет действиям. За каждое выполненное задание рисуйте малышу в альбоме цветок или звездочку.
18. Предложите ребёнку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые и резкие движения, постепенно переходит к более спокойным и плавным движениям.

Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры также помогут малышу учиться себя контролировать. Не забывайте, что и родителям важно быть терпеливыми.

Подготовила: Полевикова Ольга Александровна,
педагог-психолог без категории.