

КАК УТИХОМИРИТЬ РАЗБУШЕВАВШЕГОСЯ РЕБЁНКА?

Бывает так, что ваш малыш находится в перевозбужденном состоянии – бегаёт по комнате, кричит, совершенно не слышит маминых слов. Поймайте ребенка, обнимите. Спокойным и уверенным голосом предложите поиграть. Предлагаем вам несколько игр, чтобы утихомирить разбушевавшегося ребенка:

1. Животные. Предложите крохе стать каким-либо животным – собакой, кошкой или лягушкой, изображая, как оно кричит.

2. Части тела. Попросите малыш показать его носик, коленку или другую часть тела. Не хочет показывать? Предложите найти что-то «зеленое» в комнате или на себе.

3. Замри. Когда кроха носится по комнате, скажите ему: «Замри!» Он должен неподвижно стоять, не шелохнувшись. На команду «Отомри!» малыш снова может бежать. Вариантов этой игры может быть много – «День – Ночь», когда днем играем, а ночью спим, замирая. «Кошка и Мышка» — мышка играет и бегаёт, на фразу «кошка идет» мышка притворяется столбиком.

4. Шторм-штиль. Подобная предыдущей игра. Однако на команду «штиль» кроха не замирает, а выполняет медленные и плавные движения. √ Телевизор. Скажите ребенку, что он превратится в телевизор. Возьмите небольшой предмет – он будет пультом управления. Нажимайте кнопки, комментируя: «Уменьшаю громкость, выключаю телевизор, переключаю канал – передача про животных, музыкальный канал». Ребенок должен выполнять команды.

5. Игра котенка. Пусть кроха представит себя котенком, который охотится на мышку – вначале он тихо сидит в засаде, потом медленно и осторожно крадется, и резко прыгает на добычу. Котенок может стать тигром, львом или даже динозавром.

6. Пещера. Спрячьтесь с крохой под одеялом – в пещере. Придумайте игровую ситуацию, чтобы малыш подольше там находился и сидел тихо-тихо.

7. Рыба. Предложите ребенку представить себя рыбкой. Сделайте глубокий вдох и «ныряйте» в глубину моря, на самое дно. Рыбка может приносить со дна интересные вещи – «ракушки, водоросли или жемчужинки». Пусть рыбка плавает к разным материкам и странам. Комментируйте неспешные движения «рыбки»: «Мы приплыли к Африке. Стало очень жарко. Видим впереди верблюдов и т.д.». С закрытыми глазами. Предложите ребенку что-либо сделать с закрытыми глазами – угадать предмет на ощупь, сложить пирамидку, показать пальчиком в сторону, откуда слышен звон колокольчика.

8. Сосредоточение. Дайте ребенку задание, требующее определенной сосредоточенности – провести пальчиком по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями.

9. Напряжение и расслабление. Можно стать силачом, пытаться двигать заведомо неподъемный предмет, а потом падать на пол, отдыхая. Или представить ладошки малыша легкими бабочками, порхающими в воздухе плавно. Затем возьмите воображаемый камень (крепко сожмите кулачки) и «бросайте» вдаль со всей силой.

10. Тише, чем я. Предложите поиграть в игру – мама говорит любое слово, а ребенок должен произнести его тише, чем мама. Потом, наоборот, громче, чем мама. Кукла. Предложите крохе стать куклой – запеленайте его, возьмите на руки, качайте, пойте колыбельные.

11. Падающий шарфик. Возьмите газовый тонкий шарфик или просто легкий платочек. Подбросьте его вверх. Пока падает шарфик, можно громко кричать и смеяться, когда уже упал на пол – нужно замолчать и замереть. Играйте так несколько раз.

12. Простое упражнение. Договоритесь с малышом, что можно бегать и прыгать, однако при этом выполнять какое-то движение. Например, соединить большие пальцы рук или вращать кистью руки.

13. Препятствие. На пути носящегося ребенка загородите дорогу. Чтобы убрать препятствие, необходимо ответить на вопрос, что-то посчитать, придумать слово на букву М и т.д. Мячик. Предложите ребенку стать мячиком. Нужно сесть на корточки. Легонько хлопайте мячик по головке, а кроха должен подпрыгивать это время. Сами задавайте нужный темп, ускоряя и замедляя хлопки.