

Как успокоить чересчур развеселившегося ребёнка?



1. Попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребёнку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.
2. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребёнок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете: «Кошка идёт!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик.
3. Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» – это тихие, плавные движения, шёпот.
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: «уменьшаю громкость» («выключаю звук», «включаю замедление»). 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 одеялом, и сидите там тихо-тихо.
6. Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киты можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

7. Попросите ребёнка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определённого сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

8. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за верёвочку между кеглями).

9. Попробуйте упражнение на чередование напряжения и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъёмный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

10. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребёнок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

11. 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, спеть песенку.

12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадёт, следует сразу замолчать.

13. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединёнными 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 безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвонит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

Эти игры помогут малышу учиться себя контролировать. Помните, что ребёнок берёт с Вас пример, чувствует и отражает Ваше собственное состояние.

Подготовила педагог-психолог Плешова Е.С.