

Игры, которые помогут успокоить ребёнка

10 января 2020

Весь день он какой-то заведённый? Расшумелся, разошёлся? Отличную подборку игр, которые помогут переключиться на спокойный режим, подготовил детский психолог, игровой терапевт [Александр Покрышкин](#).



Эти игры могут пригодиться и тогда, когда нужно быстрее успокоиться, например, перед сном, и тогда, когда ребёнку надо научиться лучше владеть своей нервной системой в целом. Точно не стоит играть в них «в обязательном порядке», оптимальный вариант — найти те, которые понравятся и ребёнку, и вам. Интересных открытий и приятного времяпрепровождения!

«День — ночь»



«День!» — по вашей команде ребёнок может бегать, баловаться, шуметь.

«Ночь!» — надо срочно лечь или сесть, изобразив спящего человека. Когда ребёнок увлечётся игрой, говорите ночь чаще и удлиняйте эту спокойную паузу. Маленькая

родительская хитрость поможет ребёнку успокоиться без скандалов и лишних переживаний.

«Повторюшка»



Ребёнку нужно внимательно следить за вами и повторять все в точности. Делайте простые движения руками:

- сжали кулак;
- большой палец вверх;
- вытянули указательный палец влево;
- растопырили пальцы;
- сложили ладонку лодочкой.

Такая концентрация поможет снизить активность малыша.

«Бутерброд»

Ребёнок ложится на подушку или свернутое мягкое одеяло, он — кусочек хлеба на тарелке. Родители мажут хлеб маслом — гладят малыша, проговаривая ласковые слова. Сверху кладется еще одна подушка или одеяло — это как будто сыр и колбаса. И сверху опять намазываем масло — гладим, чуть сильнее надавливая. Потом родители «съедают» бутерброд, очень аккуратно и мягко нажимая на ребёнка в подушках. Такие плавные и сдавливающие прикосновения помогают детям расслабиться и успокоиться.

«Секреты»



Сядьте рядом с ребёнком. Для создания таинственной атмосферы накройте простыней, пледом или большим платком. В такой обстановке пошепчите друг другу разные секретки. Это могут быть любые фразы:

- признания в любви;
- называние своего возраста;
- отчёт о количестве конфет, съеденных сегодня после обеда.

Такая игра может стать вашим особым ритуалом. Он не только успокоит ребёнка, но и укрепит теплые отношения между вами.

«Гуляем по небу»

Эта необычная игра-медитация. Интереснее ее выполнять на улице. Ребёнок должен держать под глазами маленькое зеркало, развёрнутое вверх к небу, а родитель в это время ведёт его за руку. Тогда у малыша будет ощущение, что он гуляет по облакам. Это может стать отличным способом немного успокоить малыша после активных игр на улице.

«Добрые слова»



Обнимите малыша и скажите ему на ушко десять ласковых и добрых слов. Например: любимый, умный, послушный, сильный, смелый, талантливый, заботливый, красивый, бесстрашный, добрый. Потом наоборот, ребёнок и скажет слова вас. Такая игра не только сделает вас ближе, но ещё и подкрепит у ребёнка уверенность в себе.

«Мороженое»

Встаём прямо, руки поднимаем над головой. Спросите у ребёнка, какое он мороженое: в стаканчике или на палочке? С шоколадом или без? Пусть представит, что его достали из холодильника. Он замороженный и неподвижный. Затем постепенно мороженое в тепле начинает медленно таять: сначала «растаяли» руки, затем голова, плечи и т. д. Все тело становится мягким, податливым, растекается лужей на полу.

Рекомендовано старшим воспитателем А.В.Поратуй материал интернет ресурса.