

👉 10 СПОСОБОВ УТИХОМИРИТЬ РЕБЕНКА

Если ребенок носится без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите – поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.



🔗 Попросите малыша вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку.

Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.

🔗 Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде “День” ребенок прыгает, играет. А по команде “Ночь” притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете “Кошка идет!”.

Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в “Море волнуется”.

🔗 Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете 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 ребенок выполняет команды.

🔗 Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вдох и ныряет на глубину. Киты можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

🔗 Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение пообещайте приз. 🧸

🔗 Возьмите салфетку и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

🔗 Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребенка. Чтобы пройти (освободиться), он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву “А”).

🔗 Предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи. Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры также помогут малышу учиться себя контролировать. Не забывайте, что и родителям важно быть терпеливыми и не терять самообладание, поскольку ребенок берет с вас пример, чувствует и отражает ваше собственное состояние. 😊