



Для вас, родители!

КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА ...

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ



Как усмирить непоседу? Этот вопрос время от времени встает перед каждым родителем. Есть несколько замечательных приемов, которые помогут ребенку успокоиться естественно и незаметно.

1. ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ

Душистый чай с травами, или какао, или молоко с щепоткой ванили...
Держать любимую кружку в руках – это так уютно и так успокаивает.
Телу становится тепло – словно кто – то обнимает изнутри.



2. МЕДВЕЖЬЕ ОБЪЯТИЕ

Это очень крепкое объятие должно длиться долго, больше 20 секунд. За это время ребенок почувствует ваше тепло, его тело вспомнит безопасные ощущения самого раннего детства, а его иммунная система (и ваша тоже) начнет вырабатывать гормон окситоцин, который снижает вредные эффекты от стресса.

3. ТОЛКНИ СТЕНУ

Прекрасный способ избавиться от стресса, когда раздражение переполняет и не находит выхода. Предложите ребенку упереться руками в стену обеими руками и толкать её изо всех сил! Так мы превратим энергию стресса в мышечную, а после мышечного усилия наступит долгожданное расслабление.



4. ПОЕДАТЕЛЬ СТРАХОВ

Такие забавные мягкие зверушки продаются в магазинах, но можно сшить и самим. У «поедателя» должен быть большой широкий рот на молнии: можно положить в него бумажку с написанными на ней страхами или с другой проблемой, которая беспокоит ребенка. Проглотив её «поедатель страхов» закроет рот на замок и проблема исчезнет.



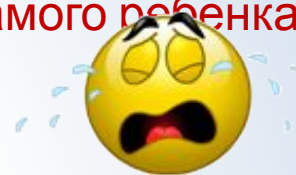
5. МАССАЖ ТЕННИСНЫМ МЯЧО

Старый физиотерапевтический трюк. Хорошо срабатывает, когда ребенок капризничает, потому что ему скучно. Покатайте мячик по плечам шее и спине ребенка – это те места, где тело «хранит» стресс.



6. СНОВА ПЛАКСА ПРИШЛА

Дети мыслят конкретно и не всегда могут разобраться в своих эмоциях, так что очень полезно давать им, эмоциям имена. Например, детям очень нравится прогонять плохую плаксу, которая пришла к хорошей девочке или мальчику. Это гораздо правильнее, чем назвать плаксой самого ребенка.



7. «МУЗЫКАЛЬНАЯ БАНКА И ОКЕАН В БУТЫЛКЕ»

Это замечательное изобретение поможет отвлечь ребенка. К тому же его легко сделать самому. Наполните пластиковую банку шуршащими предметами (горошинами, фасолью и проч.) Получившийся инструмент можно встряхивать, прислушиваться к звукам, разглядывать как калейдоскоп. Так мы одновременно задействуем моторику рук, слух и зрение, и это поможет избавиться от напряжения. Можно сделать «океан» в бутылке, налив её жидкостей разной плотности и поместив туда какой – нибудь веселый поплавок. Детей такие игрушки просто завораживают



8. ПОДПРЫГНУТЬ ВЫСОКО И МЕДЛЕННО

Вызовите ребенка на соревнование – кто подпрыгнет выше. А теперь кто подпрыгнет... медленнее. Вы снова отвлекли ребенка и дали выход нерастраченной энергии.



9. И ЛЕВОЙ, И ПРАВОЙ

Дайте ребенку два карандаша (по одному в каждую руку) и попросите нарисовать бабочку одновременно обеими руками. Это не так – то просто! Даже у взрослых получается не сразу. Это занятие требует максимальной концентрации, но при этом улучшает настроение и заканчивается смехом.



10. ЗАДУЙ СВЕЧУ

Зажгите большую красивую свечку. Предложите ребенку её задуть, но держите свечу не слишком близко. Повторите задание, с каждым разом все дальше отодвигая свечу...

Хитрость такова: чтобы успокоиться, достаточно сделать несколько глубоких вдохов. К тому же живой свет приятен для глаз и успокаивает.



ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ

Январь 2017 года