



## 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.



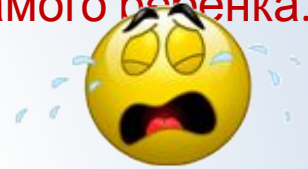
### 5. МАССАЖ ТЕННИСНЫМ МЯЧО

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 нерастроченной 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