



**Подготовила:** педагог-психолог Трегубова А.В.



## **ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСПОКОИТЬ РЕБЁНКА.**

Все дети очень любят играть. Но всему свое время. Ребенок имеет право на активный и пассивный отдых. Предлагаю подборку игр, которые помогут переключиться вашего ребенка на спокойный режим.

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.

### **«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 ладошку 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; название 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 наверх 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 скажет вам слова. Такая игра не только сделает вас ближе, но ещё и подкрепит у ребёнка уверенность в себе.

*Интересных открытий и приятного времяпрепровождения!*