

Игры, помогающие детям успокоиться

Когда ребенок расстроен, капризничает или очень возбужден, можно поиграть в несколько интересных игр.

1. Ни звука!

Передавайте друг другу колокольчик так, чтобы он не зазвонил. Покажите ребенку, как это нужно делать - очень бережно и тихо. Если он захочет, пусть зазвонит в колокольчик и внимательно послушает, как тот звучит. Если детей много, сядьте в тесный круг. Сначала передавайте колокольчик соседу, а затем тому, кто сидит дальше от вас. Хорошо, если для этого нужно будет встать и подойти к кому-то. Главное условие - не нарушать тишину.

2. Смотай клубочек.

Предложите ребенку смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Не забудьте сообщить ему, что этот клубочек волшебный - забирает грусть, печаль, злость и обиду, как только начинаешь его сматывать, так сразу же и успокаиваешься.

3. Я - воздушный шар.

Вместе с ребенком надуйте несколько воздушных шаров, затем из каждого медленно выпустите воздух. Внимательно следите за тем, как из шара выходит поток воздуха.

Затем попросите ребенка стать воздушным шаром: пусть он наберет через нос в легкие как можно больше воздуха, а потом выпустит его - медленно и плавно.

Пусть ребенок расскажет вам о ситуациях, в которых он чувствует себя воздушным шаром - когда его переполняют эмоции, когда прямо распирает от злости, обиды или ненависти.

Предложите ему в таких ситуациях использовать упражнение "Я - воздушный шар". Затем снова повторите с ним эту дыхательную практику.

4. Успокой мышку.

Дайте ребенку в ладошки пушистую, мягкую, хрупкую игрушку в форме мышки (или другого зверька). Затем сообщите ему: «Вот попала к тебе в руки маленькая мышка, она такая нежная и беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее».

Пусть ребенок подержит в руках игрушку, погладит её, поговорит с ней, скажет ей добрые слова, успокоит. В процессе игры он успокоится и сам.

5. Спокойная вода.

Поставьте расслабляющую музыку. Лягте вместе с ребенком на пол. Пусть займет удобную для себя позу. Поставьте условие: если кто-то двинется, ему придется... Далее придумайте сами.

Другой вариант: можете не ставить никаких условий, а просто пригласить ребенка спокойно полежать и послушать музыку.

6. Не дай листику упасть.

Эта простая, но очень веселая игра заключается в том, чтобы не дать клочку бумаги упасть на пол. При этом нельзя использовать руки и другие предметы. Разрешается только дуть на небольшой клочок так, чтобы он постоянно оставался на весу.

7. Как растет дерево.

Поставьте расслабляющую музыку, приглушите свет в комнате или задвиньте шторы. Предложите ребенку повторять за вами. Представьте, что вы росток, который пробивается сквозь землю, чтобы стать деревом. Опуститесь на колени, голова тоже опущена, далее начните "распускаться" - вытягивать руки и медленно подниматься вслед за ними. Движения произвольные и медленные. В конце у вас должно получиться высокое дерево. Для этого вытянитесь вверх, станьте на цыпочки. Выполняйте это упражнение перед сном, когда укладываете детей спать.

8. Юный археолог.

Опустите кисть руки в таз с кинетическим или обычным песком (можно взять любую крупу) и засыпьте её. Ребенку нужно осторожно «откопать» руку - то есть произвести археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется вашей ладони, он тут же меняется с вами местами.

9. Ласковые прикосновения.

Подберите 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выложите на стол. Предложите ребенку оголить руку по локоть, а затем объясните, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, то есть отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.