

Консультация для родителей «Как утихомирить разбушевавшегося ребенка?»

Бывает так, что ваш малыш находится в перевозбужденном состоянии – бегают по комнате, кричит, совершенно не слышит маминых слов. Мама расстроена, а иногда бессильна. Как правильно вести себя маме в таких ситуациях:

Поймайте ребенка, обнимите. Спокойным и уверенным голосом предложите поиграть.

Предлагаем вам несколько игр, чтобы утихомирить разбушевавшегося ребенка:

Животные. Предложите крохе стать каким-либо животным – собакой, кошкой или лягушкой, изображая, как оно кричит.

- **Части тела.** Попросите малыша показать его носик, коленку или другую часть тела. Не хочет показывать? Предложите найти что-то «зеленое» в комнате или на себе.
- **Замри.** Когда кроха носится по комнате, скажите ему: «Замри!» Он должен неподвижно стоять, не шелохнувшись. На команду «Отомри!» малыш снова может бежать. Вариантов этой игры может быть много – «День – Ночь», когда днем играем, а ночью спим, замирая. «Кошка и Мышка» — мышка играет и бегают, на фразу «кошка идет» мышка притворяется столбиком.
- **Шторм-штиль.** Подобная предыдущей игра. Однако на команду «штиль» кроха не замирает, а выполняет медленные и плавные движения.
- **Телевизор.** Скажите ребенку, что он превратится в телевизор. Возьмите небольшой предмет – он будет пультом управления. Нажимайте кнопки, комментируя: «Уменьшаю громкость, выключаю телевизор, переключаю канал – передача про животных, музыкальный канал». Ребенок должен выполнять команды.
- **Игра котенка.** Пусть кроха представит себя котенком, который охотится на мышку – вначале он тихо сидит в засаде, потом медленно и осторожно крадется и резко прыгает на добычу. Котенок может стать тигром, львом или даже динозавром.
- **Пещера.** Спрячьтесь с крохой под одеялом – в пещере. Придумайте игровую ситуацию, чтобы малыш подольше там находился и сидел тихо-тихо.
- **Рыба.** Предложите ребенку представить себя рыбкой. Сделайте глубокий вдох и «ныряйте» в глубину моря, на самое дно. Рыбка может приносить со дна интересные вещи – «ракушки, водоросли или жемчужинки». Пусть рыбка плавает к разным материкам и странам. Комментируйте неспешные движения «рыбки»: «Мы приплыли к Африке. Стало очень жарко. Видим впереди верблюдов и т.д.».
- **С закрытыми глазами.** Предложите ребенку что-либо сделать с закрытыми глазами – угадать предмет на ощупь, сложить пирамидку, показать пальчиком в сторону, откуда слышен звон колокольчика.

- **Сосредоточение.** Дайте ребенку задание, требующее определенной сосредоточенности – провести пальчиком по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями.
 - **Напряжение и расслабление.** Можно стать силачом, пытаясь двигать заведомо неподъемный предмет, а потом падать на пол, отдыхая. Или представить ладошки малыша легкими бабочками, порхающими в воздухе плавно. Затем возьмите воображаемый камень (крепко сожмите кулачки) и «бросайте» вдаль со всей силой.
 - **Тише, чем я.** Предложите поиграть в игру – мама говорит любое слово, а ребенок должен произнести его тише, чем мама. Потом, наоборот, громче, чем мама.
 - **Кукла.** Предложите крохе стать куклой – запеленайте его, возьмите на руки, качайте, пойте колыбельные.
 - **Падающий шарфик.** Возьмите газовый тонкий шарфик или просто легкий платочек. Подбросьте его вверх. Пока падает шарфик, можно громко кричать и смеяться, когда уже упал на пол – нужно замолчать и замереть. Играйте так несколько раз.
 - **Простое упражнение.** Договоритесь с малышом, что можно бегать и прыгать, однако при этом выполнять какое-то движение. Например, соединить большие пальцы рук или вращать кистью руки.
 - **Препятствие.** На пути носящегося ребенка загородите дорогу. Чтобы убрать препятствие, необходимо ответить на вопрос, что-то посчитать, придумать слово на букву М и т.д.
 - **Мячик.** Предложите ребенку стать мячиком. Нужно сесть на корточки. Легонько хлопайте мячик по головке, а кроха должен подпрыгивать это время. Сами задавайте нужный темп, ускоряя и замедляя хлопки.
- Обезьянка.** Предложите ребенку повторять за вами все действия и слова. Можно кричать, делать резкие движения. С каждым разом все более успокаивайтесь – речь затихает, движения становятся плавными.