

Как успокоить гиперактивного ребенка?



Если ребёнок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите — поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть:

- ❖ Попросите малыша вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребёнку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1
- ❖ Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребёнок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете «Кошка идёт!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую — хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в «Море волнуется»
- ❖ Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» — это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять
- ❖ Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на

пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Пусть ребёнок выполняет команды

- ❖ Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо
- ❖ Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне
- ❖ Попросите ребёнка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики)
- ❖ Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз
- ❖ Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки — это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки)
- ❖ Предложите игру. Вы говорите слово, а ребёнок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы
- ❖ Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте «малыша». Возраст ребёнка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку
- ❖ Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком
- ❖ Лучше еще крохой приучить ребёнка, что, когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (знаю, многие родители так делают). Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и, когда ребёнок к вам прибежит, крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд

- ❖ Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки
- ❖ Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребёнку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).