**20 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬ РАЗБУШЕВАВШЕГОСЯ РЕБЕНКА**

***Если ребенок 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.***

**1. Попросите малыша вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака.**

Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.

**2. Замри-отомри.**

Вариаций этой игры множество. Например, по команде “День” ребенок прыгает, играет. А по команде “Ночь” притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегает-играет, пока вы не скажете: “Кошка идет!”. Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в “Море волнуется”.

**3. Шторм-штиль.**

Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но “штиль” – это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять.

**4. 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 ребенок выполняет команды.

**5. Предложите ребенку 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.

**6. Предложите ребенку 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.

**7. Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласиться, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала.**

Например, когда третий раз прозвенит колокольчик. Или попросите ребенка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

8. **Попросите ребенка выполнить сложное движение**, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

**9. Попробуйте упражнение на чередования напряжение 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).

**10. Предложите игру.**

Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

**11. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте “малыша”.**

Возраст ребенка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.

**12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх.**

Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

**13. Лучше еще крохой приучить ребенка, что, когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия.**

Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и, когда ребенок к вам прибежит, крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

**14. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение.**

Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.

**15. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы.**

Предложите ребенку 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).

**16. Предложите игру “Капитан и корабль”.**

Капитан должен отдавать команды (“Направо”, “Налево”, “Прямо”), а корабль четко им следовать. Для ребенка постарше можно выбрать цель (например, доплыть в прихожую) и расставить в комнате препятствия (кегли, мягкие игрушки). Ребенок может выбрать любую из ролей.

**17. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребенка.**

Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву “А”)

**18. Попросите ребенка сесть на корточки и представить, что он мячик.**

Легонько хлопайте его по макушке и пусть малыш подпрыгивает. Ускоряйте и замедляйте хлопки, следя, чтобы малыш прыгал согласно задаваемому темпу.

**19. Попросите малыша, носящегося по квартире, выполнять ваши задания** (три раза подпрыгнуть, два раза сбегать на кухню и обратно, четыре раза спрыгнуть с дивана). Важно, чтобы активное задание сочеталось с необходимостью вести подсчет действиям. За каждое выполненное задание рисуйте малышу в альбоме цветок или машинку.

**20. Предложите ребенку повторять за вами все слова и действия.**

Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.

***Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры также помогут малышу учиться себя контролировать. Не забывайте, что и родителям важно быть терпеливыми и не терять самообладания, поскольку ребенок берет с вас пример, чувствует и отражает ваше собственное состояние.***