

8 СПОСОБОВ КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА

- ✚ Предложить ребенку задуть свечу. А теперь отодвиньте свечу подальше. Получится задуть? А если еще дальше?
 - Пусть ребенок дует изо всех сил! Глубокое дыхание и свет огня успокоят вашего ребенка.
- ✚ Воздушный шарик нужно надувать медленно – на счет 5. Считайте, пока ребенок надувает. Со временем можно перейти на счет 7, потом – на счет 10.
- ✚ Маленькое перышко с помощью дыхания нужно отправить как можно выше вверх. Можно играть вместе – у кого перышко окажется выше. Или положить перышко на пол и устроить гонки к финишу.
- ✚ Легкий массаж мячиком (специальным массажным или теннисным) поможет снять напряжение. Особенное внимание уделить плечам и шее – там скапливается стресс.
- ✚ Обнимите ребенка крепко – крепко. Словно Вы – большой и теплый медведь. Долгие и крепкие объятия подарят ребенку чувство безопасности и спокойствия.
- ✚ В момент раздражения, злости помогает. Двумя руками упереться в стену и толкать изо всех сил. Весь запал уйдет на физическую работу.
- ✚ Изображаем «дождь». Слегка барабаним подушечками по детским ладоням. Потом – по рукам, спине, по всему телу. Не забываем добавить «шум» дождика. Это поможет расслабиться и вызовет улыбку.
- ✚ Предложите ребенку сосчитать что – то: зеленые машины на парковке; черные шапки на прохожих; светофоры на пути или что – то другое.