

9. 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. Постепенно снижайте ритм выполняемых упражнений.

10. 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.

ТОГБОУ «Горельская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Центр по профилактике социального сиротства

Памятка для родителей

Как утихомирить разбушевавшегося ребенка



Сосновка
2019

10 приемов, которые помогут вам на какое-то время занять вашего ребенка, отвлечь его внимание, переключить его на другой вид деятельности, одним словом - утихомирить хотя бы ненадолго этот вечный двигатель, который в безумном возбуждении носится по квартире и норовит впасть в истерику.

Эти приемы могут применять любые родители по отношению к любому «разошедшемуся» ребенку, а не только родители гиперактивного ребенка.

1. Попросите малыша вспомнить, как «разговаривают» корова, лягушка, собака. Можно попросить его показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом наоборот - от 20 до 1.

2. Игра «Замри-отомри». Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребенок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим или замирает неподвижно в той позе, в которой застала его «ночь». С детьми постарше поиграйте в «Море волнуется - раз, море волнуется - два».

3. Можно договориться с малышом о том, что прикосновения к определенным частям тела (носу, глазам, ушам) «включают» определенные команды. Например, если вы прикоснетесь к носику малыша, то он должен сразу «выключиться», если вы прикасаетесь ладошкой к губам, то это обозначает команду «уменьшаю звук».

4. Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребенка сделать что-нибудь с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

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

6. Чтобы «уменьшить у ребенка звук», можно предложить следующую игру: медленно и внятно произносите какое-нибудь слово, вначале ребенок должен повторять его громче, чем вы, а потом - наоборот - тише. Таким образом понижайте голос до шепота.

7. 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»).

8. Практически все родители с самого маленького возраста приучают ребенка бежать в объятия мамы или папы. В более старшем возрасте данный прием можно использовать для успокоения ребенка: расставьте руки, когда ребенок прибежит к вам, крепко сожмите его в объятиях и задержите их на несколько секунд.