

«Скорая помощь» при нервном возбуждении

Если ребенок чем-то возмущен и готов вот-вот взорваться или разрыдаться, предложите ему (а лучше вместе с ним) совершить одно из предлагаемых ниже (или все подряд) действий.

1. Постоять на одной ноге, поджав под себя другую (как цапля); затем несколько раз подпрыгнуть.
2. Поставить ноги в одну линию (левая впереди, пятка приставлена к носку правой) и имитировать руками движения крыльев ветряной мельницы в течение примерно 30 секунд. Если потеряли равновесие, походите по комнате и попробуйте еще раз
3. Вдохнуть и поднять руки в стороны, на выдохе поставить левую ногу впереди правой (вплотную к ней, как в предыдущем упражнении) и закрыть глаза. Пойдите так, сколько сможете.
4. Бросить мяч в стену и поймать его.
5. Стоя бросить мяч в стену, дать ему отскочить от пола, а в это время присесть – и поймать его сидя.
6. Выполнить то же самое упражнение, при этом постараться успеть не только сесть, но и снова встать – и поймать мяч стоя.
7. Стоя бросить мяч в стену и, пока он отскакивает от пола, повернуться на 360° вокруг своей оси и поймать его.
8. Пройтись или пробежаться по комнате как слон (опора на вытянутые руки и выпрямленные ноги – не сгибать их в коленных суставах).
9. Встать в позу «дерево»: ступня одной ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра другой ноги, которая является опорной, руки подняты вверх и сомкнуты ладонями. В такой позе постоять 1–2 минуты.
10. **Упражнения для «выпускания пара»:**
 - разбивание ненужных деревянных и иных предметов;

- «отрабатывание удара» на подушке;
- крупномасштабная работа с использованием малярных кистей, губки, тряпки, ног, рук и т.д.;
- составление композиции из природных материалов;
- работа с глиной, пластилином;
- «скульптура» из папье-маше (работа включает разрывание и склеивание).

11. Дыхательные упражнения.

- *Дыхание животом.* Живот во время глубокого вдоха надувается и опадает при медленном выдохе. Продолжительность вдоха 3-4 секунды, после чего требуется на пару секунд задержать дыхание, а затем 4-5 секунд выдыхать. Интервал между дыханием – 2-3 секунды.
- *Дыхание грудной клеткой.* Вдох – рёбра «раскрываются» на 3-4 секунды, затем задержка дыхания на 2 секунды. После идёт выдох, грудная клетка «сжимается» в течение 4-5 секунд. Далее 2-3 секунды перерыва, и упражнение повторяется.

20 СПОСОБОВ УТИХОМИРИТЬ РЕБЕНКА дошкольного возраста

1. Малыша попросите 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. Киты можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

7. 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 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 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).

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 (знаю, многие родители так делают). 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 и чувствует и отражает ваше собственное состояние. Конечно, при этих способах важно, чтобы мама сама была в спокойном состоянии, тогда всё обязательно получится!

***Игры на адекватность эмоционального реагирования
и снятие эмоционального напряжения***

«Ласковые лапки». Взрослый кладет на стол 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенку предлагается оголить руку по локоть. Педагог объясняет ему, что по руке будет ходить зверек и касаться лапками. Надо с закрытыми глазами угадать «зверька». Прикосновения должны быть поглаживающими и приятными. Варианты игры: зверек прикасается к щеке, колену, ладони. Для развития навыков коммуникативности, это упражнение могут выполнять дети друг с другом.

«Дневник настроения». Заведите вместе с ребенком общую тетрадь, в которой необходимо каждый день отмечать его настроение. Введите условные обозначения: солнышко – веселое, радостное настроение; тучка – немножко грустно, хочется помолчать; молния – грустно и скучно, хочется плакать и другие. Дневник настроения усилит внимание ребенка к своим эмоциям, даст возможность осознать свое эмоциональное состояние, выразить его словами.

«Огонь и лед» – попеременное напряжение и расслабление всего тела. «Огонь!» – дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. «Лед!» – дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

«Тряпичная кукла» – детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте, что вас подвесили за руку, за палец, за плечо и т.д.». Упражнение выполняется в произвольном темпе.

«Передайте по кругу» стакан с горячим чаем, тарелку с супом, таз с мокрым бельем, пушинку, ежика, гирию, котенка.

«Выйди и войди» как Пьеро, как Буратино, как Мальвина, как солдат, как Карабас Барабас, как Карлсон, как Бармалей и т.д.

«Дизайнеры». Каждый ребенок получает по тюбику помады или краски для тела. Ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки и ноги. Взрослый тоже позволяет себя «украсить». Он следит за тем, чтобы дети приносили друг другу радость.

«Спаси птенца». Представь себе, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику, сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием. Приложи ладошки к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца. Теперь раскрой ладони, ты увидишь, как птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе.

Составители

врач-невролог к.м.н. Салова М.Н.,

врач лечебной физкультуры Силкина Н.Н.