ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСПОКОИТЬ РЕБЁНКА  
  
Эти игры могут пригодиться и тогда, когда нужно быстрее успокоиться, например, перед сном, и тогда, когда ребёнку надо научиться лучше владеть своей нервной системой в целом. Точно не стоит играть в них «в обязательном порядке», оптимальный вариант —найти те, которые понравятся и ребёнку, и вам.

Интересных открытий и приятного времяпрепровождения!  
  
«Охота»  
Представьте, что вы звери, которые вышли на охоту: затаились и тихонько ждёте, пока жертва подойдёт поближе. Потом вы должны резко выскочить из засады и схватить свою добычу крепкими когтистыми лапами.  
Более мягкий вариант игры: ловить бабочек воображаемым или реальным сачком. Тут тоже придётся незаметно передвигаться и тихо общаться.  
  
«День — ночь»  
«День!» — по вашей команде ребёнок может бегать, баловаться, шуметь.  
«Ночь!» — надо срочно лечь или сесть, изобразив спящего человека. Когда ребёнок увлечётся игрой, говорите ночь чаще и удлиняйте эту спокойную паузу. Маленькая родительская хитрость поможет ребёнку успокоиться без скандалов и лишних переживаний.  
  
«Повторюшка»  
Ребёнку нужно внимательно следить за вами и повторять все в точности. Делайте простые движения руками:  
сжали кулак;  
большой палец вверх;  
вытянули указательный палец влево;  
растопырили пальцы;  
сложили ладошку лодочкой.⠀  
Такая концентрация поможет снизить активность малыша.  
  
«Бутерброд»  
Ребёнок ложится на подушку или свернутое мягкое одеяло, он — кусочек хлеба на тарелке. Родители мажут хлеб маслом — гладят малыша, проговаривая ласковые слова. Сверху кладется еще одна подушка или одеяло — это как будто сыр и колбаса. И сверху опять намазываем масло — гладим, чуть сильнее надавливая. Потом родители «съедают» бутерброд, очень аккуратно и мягко нажимая на ребёнка в подушках. Такие плавные и сдавливающие прикосновения помогают детям расслабиться и успокоиться.  
  
«Секреты»  
Сядьте рядом с ребёнком. Для создания таинственной атмосферы накройтесь простыней, пледом или большим платком. В такой обстановке пошепчите друг другу разные секретики. Это могут быть любые фразы:  
признания в любви;  
называние своего возраста;  
отчёт о количестве конфет, съеденных сегодня после обеда.  
Такая игра может стать вашим особым ритуалом. Он не только успокоит ребёнка, но и укрепит теплые отношения между вами.⠀  
  
«Гуляем по небу»  
Эта необычная игра-медитация. Интереснее ее выполнять на улице. Ребёнок должен держать под глазами маленькое зеркало, развёрнутое наверх к небу, а родитель в это время ведёт его за руку. Тогда у малыша будет ощущение, что он гуляет по облакам. Это может стать отличным способом немного успокоить малыша после активных игр на улице.  
  
«Добрые слова»  
Обнимите малыша и скажите ему на ушко десять ласковых и добрых слов. Например: любимый, умный, послушный, сильный, смелый, талантливый, заботливый, красивый, бесстрашный, добрый. Потом наоборот, ребёнок скажет слова для вас. Такая игра не только сделает вас ближе, но ещё и подкрепит у ребёнка уверенность в себе.⠀  
  
«Мороженое»  
Встаём прямо, руки поднимаем над головой. Спросите у ребёнка, какое он мороженое: в стаканчике или на палочке? С шоколадом или без? Пусть представит, что его достали из холодильника. Он замороженный и неподвижный. Затем постепенно мороженое в тепле начинает медленно таять: сначала «растаяли» руки, затем голова, плечи и т. д. Все тело становится мягким, податливым, растекается лужей на полу.

(подготовлено на основании материалов группы в ВК «Вопросы к детскому психологу»