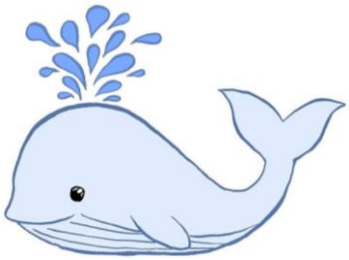
Консультация для родителей
«Способы переключить чересчур развеселившегося ребенка»

1. Смена активности:



- Игра в "Тишину": попробуйте поиграть в игру на тишину, где ребенок должен оставаться тихим как можно дольше. Например: 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. Это поможет сосредоточиться.

2. Спокойная музыка:

- Музыкальные стулья: включите мягкую музыку и, когда она остановится, зовите ребенка занять место. Это развлечение тоже ведет к расслаблению.

3. Чтение спокойной истории:

- Игра в "Прочитай и догони": читайте вслух и останавливайтесь на интересных моментах, позволяя ребенку обсуждать и догадываться, что будет дальше.

4. Релаксация:

- Игра в "Скульптуры": играйте в скульптуры, где ребенок должен замереть в разных позах, что поможет ему научиться контролировать своё тело и эмоции. Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления, игра "Огонь и лёд".

5. Рисование или раскрашивание:

- Творческое состязание: предложите совместно рисовать или раскрашивать, устанавливая таймер на 5-10 минут и затем оцените результат.

6. Сенсорные игрушки:

- Сенсорный путь: создайте путь с различными текстурами (мягкие ткани, шершавые поверхности), чтобы ребенку было интересно и весело.

7. Простая физическая нагрузка:

- Игра "Зайцы и волки": обеспечьте физическую активность.

8. Создание уединенного пространства:

- Тихий уголок для чтения: сделайте уголок для чтения книг, куда ребенок может прийти и пообщаться с любимыми персонажами.

9. Отдых на свежем воздухе:

- Природные приключения: организуйте охоту за сокровищами на улице, где ребенок сможет сосредоточиться на поисках.

10. Позитивные разговоры:

- Игра "Кто я?": предложите ребенку угадать персонажа, задавая вопросы. Это не только отвлечет его, но и погрузит в размышления.

Эти методы, включающие игры, помогут переключить внимание, развеселить ребенка и одновременно стремиться к спокойствию.

Подготовила ***Волобоева Наталья Юрьевна,***

педагог-психолог ГБУ ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга