

## Топ простых сенсорных игр для родителей, которые быстро успокоят детей

### СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ, КОГДА РЕБЕНОК УСТАЛ, РАСКАПРИЗНИЧАЛСЯ ИЛИ ПРИБОЛЕЛ

*Сенсорные игры дадут ребенку ресурсы для того, чтобы справиться с трудностями. Они не имеют развернутого сюжета и не в них не нужно принимать на себя сложную игровую роль.*

*Такие игры быстро насыщают ребенка сенсорными впечатлениями и позитивными эмоциями.*



#### **«РУЛОНЧИК»**

Заверните ребенка в одеяло, плед или даже коврик. Голову не закутывайте целиком, оставляйте возможность свободно дышать. Можете внести элемент сюжета: «Я бабочка, а ты мой кокон», «Я ищу червячка, а он забрался в норку», «Наступила зима, и я укутываю тебя в шубку». Игры такого типа восстанавливают ощущение безопасности, позволяют дистанцироваться от негативных эмоций и помогают учиться выстраивать личные границы.

### **«ЭКСПЕРИМЕНТ»**

Предложите ребенку провести эксперимент. Используйте безопасные жидкости. Достаньте большую миску, ложку для смешивания и ингредиенты. Можно использовать воду и краску, воду и немного муки, воду и жидкое мыло, соду и уксус. Покажите ребенку, как соединить элементы. Прокомментируйте происходящее: «шипит», «вода меняет цвет». Дайте поэкспериментировать. Напомните, что нельзя есть ингредиенты и трогать испачканными руками лицо.

### **«МАЛЫШ В ЖИВОТИКЕ»**

Накиньте плед на стол или стул, дайте ребенку большую коробку или большую сумку, произнесите: «стоял чей-то домик, вот такой». Помогите ребенку устроиться в «домике» так, чтобы попадало меньше света. Хорошо, если внутри «домика» ребенок будет ощущать разные фактуры: картон, мягкий плед на полу, шуршащий пакет. Игра позволяет детям изолироваться, передохнуть. Вариант игры – «остров»: расстелите плед на полу и скажите, что теперь это «твой остров». Дайте 1–2 игрушки или предмета обихода и прокомментируйте, зачем они понадобятся. Например, «этот тигренок будет защищать твой остров», «это ложка, ей можно есть, а можно и копать яму». Потом позвольте ребенку самостоятельно обустраивать свой мир. Обычно это долгие игры, в которых ребенок может задействовать много игрушек.

### **ДОМИК**

Скажите ребенку, что вспоминаете время, когда он был совсем малышом. Возьмите его на руки и крепко прижмите к груди и животу. Покажите, как носили его в слинге или на ручках. Обхватите руками, прижмите к себе и покачивайте. Изобразите, как малыш агукал, как тянул ручки. Пусть ребенок поиграет в малыша, поговорит «детским голосом».

### **«КОСОГОРЫ»**

Посадите ребенка на колени и покачайте: «Ехали, ехали, в ямку бум». Потом посадите его на колени боком и аккуратно скатите на пол с колен, покатайте по ковру.

### **«ПОДЗАРЯДКА»**

Когда ребенок утомился, сообщите ему, что сейчас вы его «подзарядите». Попросите его сесть к вам на руки и всеми пальчиками крепко прикоснуться к вам. Произведите «включение зарядника»: например, легко нажмите ребенку на пупочек – «чик!» – и скажите: «Зарядка началась, ты подзаряжаешься». Можно жужжать или вести обратный отсчет во время «подзарядки»: «10, 9, 8, 7...»

### **«БУТЕРБРОД»**

Скажите: «что-то я захотела бутербродик, а вот и еда». Положите ребенка на кровать, скажите: «отрежу кусочек хлеба» и проведите по телу ребенка руками, обозначая прямоугольную форму. Продолжите: «вот, хлебушек есть, намажу его маслом». Интенсивно гладьте ребенка ладонями, будто намазываете масло. Добавляйте ингредиенты: «намажу еще и паштетом» – гладьте, «положу сверху колбаску» – прихлопывайте, «а теперь согрею бутерброд» – заверните ребенка в одеяло или сильно прижмите к себе. Скажите: «можно есть», приблизьте лицо к ребенку и издайте смешные жующие звуки.

### «ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ»

Присядьте около ребенка перед сном и предложите: «давай посекретничаем, я расскажу тебе секрет». Расскажите что-то маленькое и приятное, например: «я сегодня видела двух котят», «я видела вот такую игрушку». А теперь ты мне расскажи секрет на ушко. Заверьте ребенка, что сохраните секрет. Постарайтесь сделать этот ритуал привычным – это поможет вам по мере взросления ребенка находить время на доверительные разговоры.

## **Как развивать ребенка, если он не ходит в детский сад?**



Для того, чтобы ответить на этот вопрос, необходимо понять, какие знания, умения, навыки приобретает ребенок в детском саду, и определить, каким образом родитель может создать похожие условия дома. В условиях детского сада образовательный процесс ведется по 5 образовательным областям (физическое, речевое, познавательное, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное развитие). Родителям вряд ли удастся реализовать образовательную программу в полном объеме, но вполне возможно организовать своему чаду:

1. регулярную физическую нагрузку (прогулки; занятия спортом, подвижные игры);
2. совместное чтение книг и беседы по прочитанному; заучивание небольших стихотворений; составление описательных рассказов или предложений;
3. знакомство с объектами окружающего мира (названия растений, животных, предметов быта, продуктов и др.) – это легко делать во время прогулок или совместного выполнения домашних дел;
4. творческие занятия (рисование, лепка, аппликация, прослушивание музыкальных произведений и совместное пение, танцы);
5. возможность для регулярного полноценного общения со сверстниками и взрослыми (совместные игры на детской площадке, походы в гости и пр.); знакомство с традиционными календарными праздниками (обычаями, историей семьи, общества, государства). Кроме того, важно обсуждать с ребенком негативные (не поделили игрушку, подрались) и позитивные (угостили конфетой, подарили подарок) ситуации, возникающие в процессе общения, проговаривать эмоции, которые они вызывают.

Безусловно, чтобы обеспечить полноценное развитие ребенку, не посещающему детский сад, родителям необходимо активно включаться в организацию его свободного времени, но это может стать очень интересным и увлекательным занятием для всей семьи.

# Как отвлечь ребенка от телефона?



Как отвлечь ребенка от телефона без криков?

Ответ: Отвлечь ребенка от телефона помогут небольшие хитрости, для которых необходимо внимание родителей и терпение. Понадобится время, для выполнения этой задачи.

Дети копируют поведение родителей. Подумайте, как часто вы пользуетесь телефоном. Уделите свободное время ребенку. Помогите чаду сделать уроки, разучите танец или придумайте стих. Ребенок должен почувствовать, что реальная жизнь приносит больше удовольствия, чем игра на телефоне. Можно попробовать эмоциональное чтение. Не все дети любят книги, поэтому чтение поначалу будет совместным. Попробуйте усадить ребенка рядом и взять в руки интересное произведение. Вместе разбирайте сюжет, выразительно произносите каждое предложение. Главная задача – увлечь ребенка.

Введение новых семейных традиций – интересное занятие для родителей и малыша. Придумайте правило выходного дня. Выберите день недели, который вы посвятите общению. Посетите кино, аквариум, парк развлечений, кафе или поиграйте вместе в футбол. Использовать гаджеты в этот день запрещается не только детям, но и родителям. Замените мобильный яркими впечатлениями.

Создайте режим дня – небольшой список обязательных дел. Включите в пункты плана: развивающие игры, гимнастику, рисование, совместную готовку, лепку из пластилина, прогулку. На телефон отведите 1-2 часа в день. Расписание поможет выработать самоконтроль и дисциплину. Нужно донести ребенку, что пользоваться телефоном можно, но с умом. Мобильный – это не игрушка, а устройство для получения информации. Увлеченность телефоном нарушает психику, зрение и осанку. Объясните это ребенку, не повышая голоса. Искренний разговор поможет понять друг

друга. Приведите примеры: расскажите, что кому-то приходится носить очки, а кто-то постоянно нервный и без настроения. Аргументируйте своей любовью и заботой.

**Детская тревожность. Как помочь тревожному ребенку?**



## **Детская тревожность**

Тревожностью обычно называют повышенную склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая ситуативная тревожность. Но бывает тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

**Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно установить контакт с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный.**

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно установить контакт с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постоянно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее.

### **Признаки тревожности:**

- Ребенок не может долго работать, не уставая
- Ему трудно сосредоточиться на чем-то
- Любое занятие вызывает излишнее беспокойство
- Во время выполнения задания очень напряжен, скован
- Смущается чаще других
- Часто говорит о напряженных ситуациях
- Краснеет в незнакомой обстановке
- Жалуется, что ему снятся страшные сны

- Руки у него обычно холодные и влажные
- У него не редко бывает расстройство стула
- Сильно потеет, когда волнуется
- Не обладает хорошим аппетитом
- Спит беспокойно, засыпает с трудом
- Пуглив, многое вызывает у него страх
- Обычно беспокоен, легко расстраивается
- Часто не может сдержать слезы
- Плохо переносит ожидание
- Не любит браться за новое дело
- Не уверен в себе и своих силах
- Боится столкнуться с трудностями

### **Детская тревожность в разном возрасте**

#### **Тревожность**

#### **ДОШКОЛЬНИКОВ**

Зачастую родителям сложно понять из-за чего может тревожиться их ребенок. Ну, какие могут быть проблемы в его возрасте: одет, сыт, друзей полон двор, игрушек уйма, любящие родственники?! Однако наличие проблем детской тревожности сигнализирует о том, что в жизни маленького человека не все так гладко, как видится взрослым. Данное состояние ни в коем случае нельзя игнорировать. Кроме того, не имеет значения сын у вас или дочь, в таком возрасте тревожность не зависит от половой принадлежности ребенка.

Тревожность присуща человеку вне зависимости от возраста. У детей в период от 1 до 3 лет наиболее распространены страхи, вызванные резкими громкими звуками, внезапной болью, например, во время прививок, и как следствие отрицательная реакция на врачей. В возрастном промежутке от 3 до 5 лет тревожность дошкольников часто проявляется в виде таких страхов, как боязнь темноты, замкнутого пространства, одиночества. В возрасте от 5 до 7 лет зачастую добавляется страх смерти. Если вы заметили тревожность у своего ребенка, ни в коем случае не стоит отпускать эту проблему на самотек.

***В возрастном промежутке от 3 до 5 лет тревожность дошкольников часто проявляется в виде таких страхов, как боязнь темноты, замкнутого пространства, одиночества. В возрасте от 5 до 7 лет зачастую добавляется страх смерти.***

#### **Откуда берется повышенная тревожность?**

1. Если в доме постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами постоянно чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительное, ребенок перенимает у взрослых



нездоровую форму реагирования на все, даже на обычные события жизни.

2. Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Старайтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Взрослым иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.
3. Тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться в жизни. А главное – чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного и напряженного ожидания: сумел-не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны

### **Внутренний конфликт у ребенка может быть вызван:**

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.
- Неадекватными требованиями, чаще всего завышенными. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут смириться с тем, что ребенок получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником в классе.
- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель, говорит ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме что ты подрался».

*Специалисты считают, что в дошкольном и в младше дошкольном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.*

Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся дружить с ними. В той же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

### **Как помочь тревожному ребенку?**

- Повышать самооценку ребенка

Для достижения успехов в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только с любовью) и умел замечать все его успехи, даже самые маленькие.

- Обучать ребенка управлять своим поведением

Нужно обучить умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство у ребенка

- Обучать ребенка расслабляться

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом разных групп мышц.

Такому ребенку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутим.

### **Профилактика тревожности. Рекомендации родителям.**

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают, бабушку лучше слушай!».

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что разрешали раньше.

- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.

Если ребенку с трудным дается какой то учебный Предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите ему кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ребенку радость и он не чувствовал себя ущемленным.

**Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть ваш ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты**

# Как воспитать ребенка без криков, угроз и наказаний?

Вопрос:

Как воспитать ребенка без криков, угроз и наказаний



?

Ответ: Часто родители допускают ошибки в воспитании. Никто не застрахован от криков и истерик, все мы не идеальны. Главное вовремя понять, что мы делаем не так и исправить ситуацию.

Ребенок – это формирующаяся личность, с индивидуальным характером и взглядом на мир, к каждому нужен свой подход. Секрет хорошего общения прост – взаимная работа над отношениями. Разберем процесс воспитания на примерах:

1. Ребенок чаще всего капризничает от недостатка связи с родителями. Следует уделять ему больше времени. Помогите малышу быть хорошим: почитайте вместе, сделайте домашние задание, наведите порядок в детской.
2. В счастливой семье нет места крикам и наказаниям. Эмоциональное состояние родителей передается ребенку. Когда у мамы есть настроение, проще и быстрее найти контакт с малышом. Делайте перерывы в работе, выделяйте время для отдыха. Относитесь к воспитанию, как к чему-то светлому, что приносит радость.

3. Будьте другом, а не директором жизни. Наказания можно заменить компромиссом. Готовьтесь к переговорам, а не к войне за лидерство. Примените правило «пяти минут». Если ребенок долго сидит за компьютером, не просите его немедленно его выключить. Предупредите, что окончить игру нужно через 5 минут. Диктатура сменяется лояльностью, вас слышат и понимают.

4. Когда ребенок что-то делает не так, не спешите повышать голос. В помощь вам аргументированный диалог. С детьми нужно проговаривать четкие правила поведения: аккуратно складываем одежду, игрушки, застилаем кровать. Показывайте личным примером как нужно поступать.

5. Мотивируйте ребенка. Вместо того чтобы поставить в угол, расскажите какая польза будет в будущем от хороших оценок, опрятного внешнего вида и т.п. Приводите примеры успешных людей.

Крик вызывает отторжение и со временем перестанет действовать, замените ссоры вниманием.

# Ребёнок слишком замкнут — возможно ли это исправить?

Что делать, если ребенок слишком замкнут – возможно ли это исправить?

Ответ: Дети охотно познают окружающий мир, они обычно общительны и любопытны. Тем больше переживают родители тех чад, которые проявляют признаки замкнутости. Можно ли помочь малышу стать более открытым?

Важно понять, что замкнутость – это не заболевание, а особая психологическая характеристика ребенка. Существует ряд причин, почему дети могут проявлять такое свойство. Некоторые уже с младенчества проявляют признаки интровертного склада темперамента, и тогда замкнутость не следует считать чем-то из ряда вон выходящим. Темперамент коррекции не поддается.

Но если замкнутость стала проявляться внезапно, а прежде ребенок был активным и жизнерадостным – стоит задуматься, какие причины могли повлиять на такую перемену. Одна из наиболее частых причин замкнутости ребенка – это недостаток родительского внимания. Всем нам приходится много работать, а также выполнять поток нескончаемых дел и задач. Но среди этого круговорота необходимо находить время для ребенка, разговаривать с ним и давать ему понять, что вы его очень любите.

Многие дети становятся замкнутыми из-за излишней строгости или даже деспотичности родителей. Малыши быстро понимают, что привлекая к себе внимание сурового родителя, они рискуют получить укор или недовольство, поэтому предпочитают замыкаться в себе. Решением такой проблемы будет только полный пересмотр родителями своего подхода к воспитанию.

Порой к замкнутости приводит серьезная психологическая травма. Возможно, ребенок испытал сильный страх или стресс. В таком случае, замкнутость является психологической защитой. Необходимо работать с детским психологом, чтобы помочь справиться малышу с этой травмой.

Поддержка и забота о ребенке – лучший способ справиться с его замкнутостью. Подумайте, какие слова могли бы лучше всего помочь вашему ребенку справиться с замкнутостью?

# Шалости ребенка – наказывать или не обращать внимания?



Ответ:

Даже самый воспитанный ребенок иногда начинает шалить. Он начинает разбрасывать игрушки, не слушает просьбы родителей, убегает на прогулке, без прося берет чужие вещи и т.д.

Зачастую, шалости – это способ ребенка прощупать границы дозволенного, метод проверки того, что ему можно делать, а за что он получит выговор. Именно поэтому, необходимо обращать внимание на шалости ребенка. Не всегда требуется строгое наказание – порой будет достаточно разговора или замечания. Однако нельзя относиться к непослушанию спустя рукава. Попустительством можно добиться только пренебрежительного отношения ребенка к просьбам и требованиям родителей в будущем.

Если малыш уже не в первый раз позволяет себе баловство и шалости, необходимо собрать всю родительскую строгость в кулак и продумать максимально подходящее по случаю наказание. Оно должно быть соотносимо с возрастом малыша. Выбирайте такие дисциплинарные меры, которые будут целесообразны в соответствии с психологическими особенностями ребенка. Например, если вы знаете, что у него флегматичный темперамент, наказание в виде запрета на игры с другими детьми вряд ли будет эффективным.

С раннего возраста ребенок должен знать границы дозволенного, а при каждой попытке их нарушить, родителям стоит отвечать строгостью и непреклонностью. Не обратив внимания один раз, другой, третий, очень быстро можно обнаружить, что малыш игнорирует родительский авторитет и становится неуправляемым.

Не забывайте, что разговаривать с ребенком нужно спокойным, но твердым голосом. Постоянный крик вскорости утратит свою эффективность, и ребенок уже не будет на него реагировать. Физические наказания и вовсе недопустимы. Относитесь к ребенку как к личности, уважайте его, даже если он проявил непослушание.