



# Уголок психолога

Октябрь 2022

## Вечерние игры. Как играть с ребенком вечером, перед сном?

Часто родители сетуют на то, как трудно успокоить возбужденных, расшалившихся малышей. Действительно, дети возбудимые, импульсивные легко включаются в движение: бегают, прыгают, кричат, смеются, но очень трудно "тормозятся". Особенно трудно им успокоиться вечером, перед сном или, когда мама/папа приходят с работы. Предлагаю для таких случаев несколько упражнений, которые помогут детям успокоиться и прийти в равновесие. В эти игры можно играть с детьми от 2 лет.

### Упражнение "Звезда"

Ребенок ложиться на пол/ ковер, раскинув руки и ноги в стороны. Говорим ему: «Ты превращаешься в морскую звезду! Звезда медленно покачивается на волнах, её лучики (ручки-ножки) не подвижны (не шевелятся). Для малышей – считаем до 10. Для более старших – увеличиваем счет.

### Упражнение «Третий глаз»

Ребенок ложиться на пол, руки вдоль туловища, ладонями вверх. Глаза желательно закрыть. С малышами это часто не проходит, поэтому они могут лежать с открытыми глазами. Положите ему на лоб маленький предмет: камешек, стекляшку или кристалл. Скажите ему следующие слова: «Это твой третий глаз» Он волшебный, он дает тебе силу. Помогает быть сосредоточенным, спокойным. Дыши спокойно и глубоко. Пусть его волшебная сила медленно проникает в твое тело и заполняет всего тебя от макушки волос до кончиков пальцев. Почувствуй какой он». И помогите ребенку составить мысленный образ третьего глаза: какого он цвета, теплый или холодный, тяжелый или легкий, мягкий или твердый, пушистый или колючий, прозрачный и т.д. Если ребенок лежать не может, предложите ему попринимать разные позы, не роняя камень и не прекращая его ощущать. Можно попробовать поднять вверх по одной ноге, поднять руки и ноги, сделать руками или ногами ножницы, сделать «березку», полумостик, закинуть ноги за голову.

### Упражнение «Остановись и послушай» .

Для этой игры вам понадобится колокольчик с мелодичным звоном и приложение для телефонов с различными звуками. Ребенок может свободно передвигаться по комнате. Главное не бежать, а идти. Как только ребенок слышит звук колокольчика, он должен опуститься на ковер, замереть, закрыть глаза. И Вы включаете запись любого звука: шум дождя, журчание ручья или гудение пылесоса. Ребенок сидит, слушает а потом по Вашей команде открывает глаза и называет источник звука. С детьми помладше сначала надо познакомиться со звуками, послушать их. Потом игра продолжается опять.

### Упражнение «Камушек»

Поставьте тихую, расслабляющую музыку. Пусть Ваш малыш отдыхает в позе Ребенка: колени под себя, расслабленные руки вытянуты вдоль тела к ногам или располагаются рf головой, как кому удобно. Вы садитесь рядом, легко касаетесь его спины кончиками пальцев, поглаживаете, постукиваете и рассказываете сказку про камушек

«Жил-был камушек. Он лежал у реки. Солнышко нагревало его, а ветерок охлаждал. Иногда прилетали птички и ходили по нему. Иногда приползали змейки и ящерицы и лежали на камушке, грели свои желтые животики. Иногда приходил медведь и сидел на камушке, и смотрел как плещется рыба в воде. Но камушку было скучно лежать. О мечтал стать девочкой/мальчиком. Бегать и прыгать. И вот однажды пошел грибной дождик. Грибной дождик это необычной дождик. Когда он идет, все вокруг растет и оживает». Дальше Вы слегка щекочите ребенка, малыш рано или поздно поднимается. «Вот и наш камушек превратился в девочку (мальчика)...» И называете имя ребенка.

Вариаций сказок множество. Как подскажет Вам фантазия и воображение.