

## ВЕЧЕРНИЕ ИГРЫ С РЕБЕНКОМ ДОМА

Ребенок пришел из детского сада, и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится, как метеор, кричит, хохочет, легко срывается на слезы. Мама и папа удивляются. А зря! Попробуйте сами провести несколько часов в



большой шумной компании - и у вас к вечеру заболит голова, накопится раздражение, появится желание быстрее уйти домой. А ваш ребенок проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Как же родителям помочь ребенку? Один из лучших антистрессовых приемов - игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько

нехитрых правил:

- выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.

- «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок - «тихоня», а вечером - «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Можно даже попрыгать на куче бумажек - они отлично пружинят.

Если ваш маленький человечек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является «Грибник».

Предложите ребенку расставить кегли или мелкие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите сына или дочку закрыть глаза и по памяти собрать все предметы (грибы) в корзину. Собранные грибы можно сортировать по цвету, форме, размеру. К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: «Давай, раскрасим камушки?» или «Поможешь мне на кухне?».



На кухне нельзя бегать, прыгать. А вот превратить кухню в творческую мастерскую, можно. Например, сделать свое тесто для лепки - очень просто. На просторе интернета рецептов полно, все основные ингредиенты найдутся на любой кухне, а времени понадобится максимум минут 10. Получается приятная, очень податливая масса. И можно не бояться, что ваш малыш вдруг решит попробовать свое произведение на зубок.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня - усталость, раздражение, напряжение - уйдет, «стечет» с малыша.

Игры в воде подчиняются общему правилу: они должны быть нешумными, спокойными:



- вы можете пускать бумажные кораблики, а можете - мыльные пузыри: попросите ребенка выдуть бо-о-ольшуший шар и малюсенький пузырек;

- играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов;

- заполните раковину мыльной пеной и спокойно наблюдайте восторженную реакцию вашего ребенка; или даже лучше – дайте ему несколько пластиковых стаканчиков, ложек, чашек, чтобы он смог играть с пузырьками, малыш будет в восторге;

- возьмите натертое мыло с водой или крем для бритья и пищевые красители, такая краска позволит вашему юному Пикассо создавать свои шедевры прямо в ванной без угрозы для окружающих предметов, а формочки для кексов послужат просто идеальной палитрой: весело делать, весело играть и легко отмывать;

- просто дать две-три баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда, вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще - через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

А в спальне вашего непоседу пусть ждет сказка, но необычная:

- расскажите хорошо знакомую сказку, не используя имен собственных и заменив старые понятия на похожие современные: бал – на дискотеку, карету – на автомобиль, принцессу – на супермодель. Интересно, когда ребенок поймет, какую сказку вы ему рассказываете. Но когда сказка будет угадана, продолжите свой увлекательный римэйк.

- можно сочинить целую сказку вместе с ребенком: Выбираете название сказки и главных героев, Затем начинаете сказку: одно или два предложения – ребенок, затем – вы и т. д. Эта игра очень полезна, чтобы понять внутренний мир ребенка, логику его поступков. Дети часто проговаривают в такой форме важные для них вещи.



- возьмите фонарик, выключите свет и покажите малышу, сказку теней. С детьми постарше можно накрыться простыней и рассказать всплывшие в памяти лагерные страшилки. Деткам помладше продемонстрируйте причудливые тени-зверюшки, получающиеся с помощью рук. Самые простые помогите попробовать сделать самому ребенку – отличное занятие для мелкой моторики.

**И главное, помните –**

**если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», целый день в садике или школе не покажется ему такой бесконечной вечностью, и стресс отступит.**

**УСПЕХОВ ВАМ !**