

Советы психолога

«Чем занять активного ребёнка»

Подготовил: педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Кузьмина Татьяна Алексеевна

Уважаемые родители!

Дети постоянно требуют внимания и любви, поэтому маме бывает непросто найти свободное время для домашних дел или для себя. Конечно, все дети разные. Один может играть с любимой игрушкой целый день, а другому — всегда что-то новенькое подавай. Уверена, что каждый родитель, подумав минутку, придумает кучу идей. В каждом доме есть краски, бумага, соль, мука, крупы, фасоль, плед, подушки и есть время, чтобы посвятить его общению, игре, придумыванию и фантазированию.

Но как быть с физическими активностями, если площадь квартиры небольшая?

Мы подготовили для Вас действенные способы: чем занять ребенка 3, 4, 5 лет дома, помогающие по-новому выстроить общение в семье:

1. Очень простое развлечение: рисование. В арт-терапии есть такое направление – интуитивное рисование. Оно отличается от обычного тем, что, рисуя, не следует вообще задумываться о том, что вы рисуете; на что это похоже; какой рукой вы рисуете; что вы выходите за края бумаги. Одним словом, полная свобода и раскрепощённость! Мы рисуем то, что хочет рука. Кажется, что это пустая трата времени, а на самом деле – хороший способ снять усталость и напряжение. Рисовать можете на бумаге любого формата, можно использовать старые обои и рисовать на обратной стороне.
2. Яркий пластилин увлекает (можно использовать кинетический песок, если есть). К нему можно добавить различные камешки, ракушки, бобовые. Дети получают массу удовольствия от того, что просто его разминают, делают фигурки, строят пещерки, украшают.
3. Игры с дыроколом нравятся старшим детям. Можно попросить своё чадо сделать множество дырочек в разноцветном картоне. Сюда же можно подключить и шнурок, с помощью которого можно создавать узоры.
4. Оказывается, прищепки нужны не только для сушки белья. Это замечательные игрушки для вашего малыша, которые развивают силу рук. Можно вырезать из картона ежика, солнышко, рыбку... и пусть украшает их прищепками. Довольно интересное занятие.

5. Полезны подвижные игры, позволяющие снять накопившееся за день напряжение и снизить агрессию:
 - игры с «мячом» (обмотанный скотчем рулон туалетной бумаги), подбрасывая его вверх и ловить, можно пробовать походить с мячом на голове;
 - ползание на животе, словно разведчики, под стульями, выстроенными в ряд и накрытые покрывалом (туннель);
 - игра «Захват крепости». Построить укрытие. Для этого можно использовать стульчики, стол, покрывала, подушки, и начать бой бумажными «снежками».
6. Детская дискотека непременно придется по вкусу любому малышу. Включите веселые детские песни или современную музыку в зависимости от желания ребенка.
7. Магнит тоже может увлечь вашего чада. Можно поставить магнит под бумагу, а монетку — на бумагу. Пусть двигает монетку по бумаге.
8. С 5 лет ребенку понравится обрисовывать свою руку на бумаге по контуру. После чего обрисованную руку вырезаем и создаем узоры.
9. Можно сделать свои собственные деньги. Монетки кладем под бумагу и лучше мягким карандашом раскрашиваем поверх монеты. Дети постарше смогут вырезать свои нарисованные деньги. Затем поиграйте в «Магазин».
10. Можно предложить бег с шариком. Даем ребёнку ложку, в нее кладем шарик, орех или что-то еще. Пусть ходит или бегает с ложкой по всей квартире, стараясь не уронить ее содержимое. Можно обозначить ребёнку путь. Например, от кухни до комнаты.
11. Надуйте воздушный шар. Пусть малыш подбрасывает его в воздух, не давая ему упасть на пол.
12. Просто давайте разные задания. Предложите полить цветы, покормить кукол, уложить спать зверей, принести маме что-то нужное... это хорошо приобщает ребёнка к труду.
13. Если ваш ребенок уже может сам одеваться и раздеваться, то можно устроить «парад мод». Дайте ему разные старые вещи. Пусть делает с ними, что захочет.
14. Помните, с активным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, т.к. он, будучи очень чувствительным и восприимчивым к настроению и состоянию близких людей, «заражается» эмоциями, как положительными, так и отрицательными.
15. Не допускайте перевозбуждения. **Важно строго соблюдать режим до мелочей.**
Обязателен дневной отдых. Подвижные игры должны сменяться спокойными занятиями. Приём пищи должен быть организован в одно и тоже время и т.д.
16. Используйте тактильный контакт. Ребёнку поможет сосредоточиться легкое поглаживание по руке, по плечу в процессе чтения или другого занятия.