

Техники успокоения

Как помочь ребенку успокоиться?



Так же подходит в качестве комплексного подхода при необходимости расслабить нервную систему и запустить процессы торможения:

1. Задуваем свечу. Подходит для детей с 1,5 лет. Внимание. Будьте осторожны. Не давайте свечи малышам в руки. Малыши учатся задувать свечи и уже этим себе помогают. Дети постарше выполняют задачу задувания свечи, отходя от нее все дальше и дальше. Можно обыграть эту технику. Задувать свечи, пока играет веселая музыка.
2. Надуваем воздушный шарик. 5 +. Сначала ребенок просто учится надувать шары, позже учим выдувать в шар медленно. Сначала на счет 3, потом на счет 5, потом на счет 7, замедляем и углубляем дыхание.
3. Спокойный массаж колючим мячиком. В целом такой массаж тонизирует, поэтому делать его нельзя при переутомлении или перед сном. Хорошо подходит если у ребенка стрессы, перемены. Включается в ежедневный ритуал на несколько минут. В первую половину дня, массируем плечи, спину, шею.
4. Если у ребенка случилась истерика, если вы уже научились различать и понимаете, что это не про манипуляцию, а про слезы тщетности, то с согласия ребенка крепко его обнимите и сделайте медленные, плавные, ритмичные покачивания из стороны в сторону.
5. Поглаживания сверху вниз. Мягкие, плавные, ритмичные движения небольшие. Например, берем руку и гладим ее сверху вниз.
6. Нахождение в тишине. Ребенку важно основную часть дня проводить без фоновых шумов. Поэтому что первое нужно сделать, если нужно успокоить и расслабить ребенка – выключить все раздражители. Телевизор и музыку в том числе.
7. Детей с 4-5 лет учим прислушиваться к своему телу. Если ребенок взбудоражен его необходимо «заземлить». То есть фокус сместить из вне во внутрь. Что ты сейчас чувствуешь в теле? Где? Как? Давай послушаем, как бьется твое сердце, послушаем пульс? Давай послушаем как работает живот? И т.д.