Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №114

*Составители:*

*Виктория Вячеславовна Кураева, старший воспитатель,*

*Татьяна Борисовна Иванова, педагог-психолог,*

*Ольга Владимировна Валенкина, учитель-логопед.*

**Рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивным ребёнком в период самоизоляции**

Гиперактивный ребёнок в семье похож на заряженное ядро, движущееся со скоростью света по постоянно меняющейся орбите. Вокруг ядра вращаются электроны – родители, братья и сёстры, которые рискуют попасть в его мощный вихревой поток и потерять собственную орбиту. И тогда наступит Хаос! Как установить космический порядок? Сначала определить главное светило, вокруг которого будет выстроена галактика семьи. Каждый её член займёт место, выберет скорость и траекторию. Хаос преобразуется в Космос. Главное светило в семье, конечно, родители.

Период самоизоляции – это не только ограничения, но и открывающиеся возможности. Возможности развить родительские способности в семейном обустройстве.

Для гиперактивного ребёнка длительное нахождение дома имеет свои плюсы и минусы. Безусловно, хорошо, что он оказывается в пространстве семьи, менее насыщенной разного рода раздражителями: большая группа сверстников, шум, ссоры между детьми, невозможность уединения. С другой стороны, в детском саду чёткий режим, который структурирует активность ребёнка.

Попробуем соединить всё самое полезное для ребёнка и обойти вынужденные ограничения в движении, общении со сверстниками, чтобы его жизнь и жизнь семьи в целом оставалась качественной.

Напомним, что основная трудность взаимодействия с гиперактивным ребёнком выражается в его повышенной активности: двигательной, речевой, эмоциональной. В основе перечисленного лежит процесс перевозбуждения нервной системы. Самому ребёнку невозможно отрегулировать своё поведение, ему необходим любящий и терпеливый взрослый помощник.

Есть ряд специальных методов, приёмов, упражнений и игр, которые помогут вам, уважаемые взрослые, ввести ребёнка в здоровый и спокойный режим жизни.

Начнём с режима дня. Каждое утро необходимо чётко расписывать режим наступившего дня. Если ребёнок ещё маленький, то вы делаете это сами. С ребёнком постарше, можно обсуждать и включать его предложения. Многие трёхлетки уже готовы в этом участвовать. Но запомните, главный навигатор – вы. Потому что, вы взрослый и знаете, как правильно.

Для гиперактивного ребёнка важно, чтобы режим был ему виден и понятен. Он ещё не может удержать распорядок в голове. А именно факт упорядоченности и предсказуемости событий будет играть роль в профилактике перевозбуждения. Поэтому составляя режим дня, можно использовать рисунки, цветные полоски, которые символизирую разные виды деятельности. Удобно использовать, стикеры, наклеенные в ряд, на которых нарисованы ваши дела. Сделал дело, снял стикер. Можно выкладывать режим из кубиков, приклеивая к ним стикер. Не забудьте, что занятия должны быть общие и только ребёнка.

Организовав жизнь ребёнка таким образом, вы сохраните покой и равновесие всей семьи.

Хорошо понимая, что многие дети лишены прогулки и столь необходимых и любимых движений, предлагаем упражнения, игры, которые можно провести в квартире, на балконе.

Склонный к избыточному возбуждению ребёнок, испытывает постоянное мышечное напряжение. Накопившееся напряжение ребёнок будет периодически сбрасывать, начиная хаотически бегать, прыгать, кричать. Здесь без взрослого не обойтись. Важно предвосхищать, предвидеть заранее эти моменты и начинать делать это другим способом. Помогут игры- упражнения:

- на чередование напряжения-расслабления;

- с водой, песком, глиной, пластилином, тестом;

- на гармонизацию дыхания;

Рассмотрим их по порядку.

Игры с водой и различными материалами создают эмоционально положительный настрой, снимают мышечное и эмоциональное перенапряжение, помогают наладить эмоциональный контакт с взрослым.

***1. Игры с красками***

 ЦВЕТНАЯ ВОДА

 Для игры потребуются акварельные краски, кисточки, 5 прозрачных пластиковых стаканов (в дальнейшем количество стаканов может быть любым). Расставьте стаканы в ряд на столе и наполните водой. Возьмите на кисточку краску одного из основных цветов - красный, желтый, синий, зеленый (можете начинать с любимого цвета ребенка, если такой есть, это поможет вовлечь ребенка в игру) - и разведите в одном из стаканов. Комментируя свои действия, постарайтесь привлечь внимание ребенка, внесите элемент «волшебства».

СМЕШИВАЕМ КРАСКИ

 Смешивая краски, мы можем создавать новые цвета. Для этого слейте воду разных цветов в один стакан либо растворите в стакане с чистой водой поочередно несколько красок. Так, из желтого и красного цветов получаем оранжевый, из синего и желтого - зеленый, из красного и синего -фиолетовый.

 Яркие ощущения может подарить процесс рисования акварельными красками на мокром листе. Для этого на стол или на пол подложите клеенку. Намочите плотный лист бумаги для акварели (просто окунув в тазик с водой), и положите на клеенку, пригладив влажной губкой. Окуните кисточку в одну из красок и осторожно проведите по бумаге. Продолжайте другими красками.

 Как бы случайно можно провести по бумаге кисточкой с водой, но без краски - вода смешивается с красками и на листе появятся нежные, размытые, светлые полутона. Экспериментируйте вместе с ребенком!

КУКОЛЬНЫЙ ОБЕД

Накройте на стол, расставьте стаканы, усадите кукол и мишек и угостите их разными напитками. В игре красная вода превращается в томатный сок, белая - в молоко, оранжевая - в фанту, а коричневая - в кофе…

 Можно затеять игру в "Ресторан" или "Кафе", учитывая опыт и возраст ребенка. Игра может стать поводом поупражняться в счете - посчитайте стаканы с напитками, чтобы они соответствовали количеству "гостей". Используя стаканчики разного размера, можно знакомить ребенка с понятием величины.

***2. Игры с водой***

 Возня с водой, переливание и брызгание особенно любимы детьми. Игры с водой имеют и терапевтический эффект. Сама фактура воды оказывает приятно-успокаивающее воздействие, дает эмоциональную разрядку. Предлагаем следующие варианты игр с водой.

ПЕРЕЛИВАНИЕ ВОДЫ

 Чтобы ребенку было удобнее достать до крана, пододвиньте к раковине стул. Возьмите пластиковые бутылки, пузырьки, стаканчики, мисочки различных размеров. Теперь наполняйте их водой: "Буль-буль, потекла водичка. Вот пустая бутылочка, а теперь - полная". Можно переливать воду из одной посуды в другую.

 ФОНТАН

 Если подставить под струю воды ложку либо пузырек с узким горлышком, получится "фонтан". Обычно этот эффект приводит детей в восторг: "Пш-ш-ш! Какой фонтан получился - ура!" Подставьте пальчик под струю "фонтана", побудите ребенка повторить действие за вами.

БАССЕЙН

Наполнив таз водой, организуйте игру в "бассейн", где учатся плавать игрушки. Сопровождайте ход игры словесным комментарием: "Вот наши куколки пришли в бассейн. Какой большой бассейн! В бассейне учатся плавать - вот так. Поплыли!"

 ОЗЕРО

Наполните большой таз водой: теперь это "озеро", в котором плавают рыбки или уточки: "Вот какое глубокое озеро - много воды! В озере плавают уточки. Вот мама утка. А вот ее детки -маленькие утята. "Кря-кря-кря! - говорит утка. - Дети, плывите за мной!" Вот уточки вышли на бережок и греются на солнышке" и т.д.

МОРЕ

 В следующей игре этот же таз с водой может превратиться в "море", по которому плывут кораблики: "Поплыл по морю кораблик и гудит: у-у-у! А кто хочет поплавать на корабле? Зайка хочет! (можно использовать фигурки, вылепленные из пластилина, которые прочно устанавливаются на палубе) Вот поднялся ветер! Какие сильные волны! Перевернулся наш кораблик - давай скорее спасать пассажиров! А теперь починим кораблик и можно плыть дальше" и т.д.

КУПАНИЕ КУКОЛ

 Искупайте кукол-голышей в теплой водичке, потрите их мочалкой и мылом, заверните в полотенце: "А сейчас будем кукол купать. Нальем в ванночку теплой водички - попробуй ручкой водичку, теплая? Отлично. А вот наши куколки. Как их зовут? Это Катя, а это Миша. Кто первый будет купаться? Катя? Хорошо. Давай спросим у Кати, нравится ей водичка? Не горячо?" и т.д.

***3. Игры с крупами***

 Игра с крупой нормализует мышечный тонус, нормализует эмоциональное состояние.

 Приготовьте крупы: гречку, горох, манную крупу, фасоль, рис. Игра проводится на кухне.

ПРЯЧЕМ РУЧКИ

 Насыпьте гречневую крупу в глубокую миску, опустите в нее руки и пошевелите пальцами, ощутите ее структуру. Выражая удовольствие улыбкой и словами, предложите ребенку присоединиться: "Где мои ручки? Спрятались. Давай и твои ручки спрячем. Пошевели пальчиками - так приятно! А теперь потри ладошки друг о друга - немножко колется, да?"

Прячьте мелкие игрушки, зарывая их в крупу, а затем ищите.

Во время следующей игры можно использовать другие крупы.

 ПЕРЕСЫПАЕМ КРУПУ

 Пересыпайте крупу совочком, ложкой, стаканчиком из одной емкости в другую. Пересыпайте крупу в руках, обращая внимание ребенка на извлекаемый при этом звук.

ДОЖДЬ, ГРАД

 Ребенок может захотеть рассыпать крупу. В этом случае остановить его будет очень трудно. Будьте готовы к такому развитию событий - позвольте ребенку сделать это, контролируя его действия. Пусть рассыпающаяся крупа станет "дождем" или "градом", и с этого момент сенсорная игра переходит в терапевтическую.

 По рассыпанной по полу крупе можно походить в носочках или босиком. Можно посыпать крупу на шейку или голую спинку ребенка.

ПОКОРМИМ ПТИЧЕК

 В этой игре понадобятся гречневая или рисовая крупа и игрушечные фигурки птичек - это могут быть воробушки, или курочки, уточки. "Вот прилетели к нам птички: пи-пи-пи! Птички просят покушать. Что птички кушают? Да, зернышки. Давай насыпем птичкам зернышек. Кушайте, птички, зернышки!"

ВКУСНАЯ КАШКА

 Добавив в манную крупу воды, сварите "кашку" для куклы, а затем покормите ее.

 Можно из круп "приготовить" другую еду для кукол - например, если вдавить горошины в кусочек коричневого пластилина, получится "шоколад с орехами".

РАЗЛОЖИ ПО ТАРЕЛОЧКАМ

 Перемешайте в мисочке немного фасоли и гороха. Затем попросите ребенка разделить горох и фасоль и разложить по отдельным тарелочкам: "Смотри, горошинки и фасолинки перемешались. Давай разложим горошинки на эту тарелочку, а фасолинки на эту".

***4. Игры с пластичными материалами (пластилином, тестом, глиной)***

 Терапевтический эффект от этих игр такой же, как и от игр с крупами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ

 Скатаем маленькие шарики из пластилина красного цвета -получились "ягодки", а разноцветные шарики станут "конфетками" или "витаминками". Если в разноцветные пластилиновые шарики воткнуть палочки (можно использовать "ушные палочки", предварительно удалив вату) - получаются фруктовые леденцы "чупа-чупс". Раскатаем кусочек красного пластилина - получаем "колбасу", а если тонко-тонко раскатать белый пластилин - выкладываем на тарелку "спагетти". Разрежем кусок светлокоричневого пластилина на кусочки - это "хлеб".

Итак, "угощение" готово, приглашаем кукол на "Обед". Можно из кусочков пластилина разных цветов вылепить праздничный пирог, вставить свечку и организовать "День рождения".

 ОГОРОД

 На куске плотного картона выложите пластилиновые грядки. Теперь "сажайте овощи", для этого можно использовать крупы - так, горох станет "репкой", а красная фасоль - "картошкой"; разноцветная мозаика превратится в "красные помидорчики" и "зеленые огурчики"; некоторые овощи (например, "морковку") можно попытаться вылепить из пластилина.

 Если ребенку понравится эта игра, можно вспомнить о других овощах. Аналогично в лесу вырастут "ягоды и грибы", а на полянке - "цветочки" из мозаики.

Детям очень нравиться играть с соленым тестом. Его можно приготовить в домашних условиях.

Рецепт приготовления **соленого теста**:

• 1 стакан муки, 1/3 стакана соли; добавить воду, чтобы **тесто получилось густым**, как для приготовления пельменей.

ЯМКИ

Материалы: Тест, изюм, фасоль, горох, камушки, поднос, карандаш.

 Предложите ребенку размять в руках кусок мягкого теста, затем положить его на поднос и сделать в нем «ямки», надавливая прямым указательным пальцем. Таким же образом можно действовать несколькими пальцами (2—3) или всеми пальцами одновременно, одной или обеими руками. В получившиеся ямки предложите малышу положить изюминки.

 При работе с пластилином-тестом ямки можно сделать незаточенной стороной карандаша, а в получившиеся углубления положить фасолины, горошины, камушки.

СПРЯЧЬ ШАРИК

 Тесто можно подкрасить, добавив во время замешивания пищевую краску. Предложите ребенку размять кусочек теста. Покажите ему яркие шарики и попросите сначала спрятать их в тесто, а затем найти. Повторите игру несколько раз.

Хорошо использовать в игре кинетический песок. Игра с ним способствует нормализации эмоционального и мышечного тонуса и постепенного восстановления энергетического потенциала.

***5. Дыхательные упражнения***

 Дыхание у гиперактивных детей часто сбивается, становится слишком частым и неглубоким. Если ребенок выполняет специальные дыхательные упражнения для успокоения нервной системы, то он быстрее успокоится, уровень напряжения снизится, не возникнут нежелательные реакции.

 Чтобы расслабиться, малыш должен дышать глубоко и медленно. Кислород поступает в достаточном количестве, насыщая все клетки организма. Давление в кровеносных сосудах приходит в норму, нормализуется функционирование всех систем организма, улучшается работа головного мозга, нервная система успокаивается, снимаются мышечные спазмы. Плавный глубокий вдох должен совершаться не только грудной клеткой, но и животом, потом совершается плавный выдох; весь воздух выходит из легких.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПОДРУЧНЫМ МАТЕРИАЛОМ

 СНЕГ ПОШЕЛ - дуть на кусочек ватки в воздухе, чтобы она не упала.

 ПЛЫВИ КОРАБЛИК! - дуть на маленький легкий кораблик на воде (например, во время купания).

 ВЕРТУШКА - дуть на игрушку-вертушку.

 КАТИСЬ ШАРИК - дуть на маленький шарик (например, для пинг-понга), можно дуть через трубочку.

 БУЛЬ - БУЛЬ - дуть через трубочку в стакан, наполовину наполненный водой. Игра покажет, сформирован ли у ребенка целенаправленный выдох и сильно ли он дует.

ИГРЫ С МЫЛЬНЫМИ ПУЗЫРЯМИ

 В работе с дыханием нам на помощь могут прийти мыльные пузыри.

Детям очень нравится играть с ними.

 Чтобы вызвать у ребенка интерес к самостоятельному выдуванию пузырей, предложите ему помимо рамки из купленного пузырька разнообразные трубочки - для этого возьмите (предварительно обговорив с ребенком цель) из "Макдоналдса" коктельную трубочку или сверните и склейте из плотной бумаги толстую трубу. Для получения большого пузыря подойдет и небольшая пластиковая бутылочка с отрезанным дном. Можно разобрать гелевую ручку и использовать ее корпус - прозрачную трубочку из твердой пластмассы (в этом случае ребенок не будет прикусывать или перегибать трубочку).

ПЕННЫЙ ЗАМОК

 В небольшую мисочку налейте немного воды, добавьте средство для мытья посуды и размешайте. Возьмите широкую коктельную трубочку, опустите в миску и начинайте дуть - с громким бульканьем на глазах у ребенка вырастет облако переливающихся пузырей. Предложите ребенку подуть вместе с вами, затем самостоятельно. Поставьте внутрь пены пластмассовую или резиновую игрушку - это "принц, который живет в пенном замке.

В отсутствии двигательной активности на улице важно включить в режим дня игры малой подвижности и упражнения на снятие психофизического напряжения.

Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, простой способ – это сделать «ЗВЕРИНУЮ ЗАРЯДКУ». Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку… .

Подобные физминутки – это возможность для ребенка подвигаться, изображать можно всё что угодно: игрушки (юлу, неваляшку, мяч), животных (зверей, птиц, насекомых), транспорт (велосипед, самолёт, машину, поезд). Делайте упражнения под музыку.

Вы можете танцевать, вы можете играть в твистер, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек… *(Приложение 1 «Комплексы физкультминуток»)*

***1. Игры малой и средней подвижности***

КЛАССИКИ ДОМА

Расчертите поле для «классиков» или любой другой игры с помощью обычной изоленты. Теперь играть можно не только на улице, но и в домашних условиях.

ЛАБИРИНТ ИЗ КАРТОННЫХ КОРОБОК

Разрежьте коробки и склейте их стенки между собой, вырежьте арки. Также можно смастерить с ребенком целый город: нарисовать дороги, расставить машинки и человечков. А дальше малыш уже сам превратит это в увлекательную игру.

ИГРА С ИГРУШКАМИ ИЗ КИНДЕРСЮРПРИЗОВ

Можно играть всей семьёй.

На пол высыпаем мелкие игрушки (шарики, части от конструктора тоже можно)

Для каждого игрока нужно взять отдельные чашечки.

Обязательно играть босиком! Важно развивать моторику пальцев ног. В идеале каждый должен хорошо уметь шевелить пальцами стопы, это хорошая профилактика многих заболеваний.

Засекаем 3 минуты. Начинаем правой стопой, а потом левой. Захватываем игрушку пальцами ног и перекладываем игрушку в чашечку. Кто наполнит чашечку большим количеством игрушек за три минуты, тот и победил.

Эта игра невероятно полезна для детей! Прекрасно тренируются части стопы, происходит профилактика плоскостопия, проходят проблемы при повышенном тонусе ног, вальгусе, косолапии и прочие проблемы. Улучшается ловкость и походка. Происходит тренировка полушарий мозга.

ЛЯГУШКИ В БОЛОТЕ

На полу раскладываем подушки и одеяла, а потом играем в лягушек на болоте и прыгаем с кочки на кочку.

ПТИЧКА НА ВЕТКЕ

Для этой игры понадобится бамбуковая палка. Мы используем и швабру, которая тоньше и поэтому воздействие происходят на другие точки стопы. Играть нужно также босиком.

Ребёнок встаёт на край палки, захватывая её пальцами ног, превращается в «Птичку на ветке». И начинает таким образом передвигаться к другому концу палки.

Важно пройти от начала до конца и не упасть.

Упражнение можно усложнить. Пройти серединкой стопы

Затем пройти в обе стороны на пятках. Такие упражнения очень полезны. Снимают усталость, происходит воздействие на активные точки стопы.

Еще один способ интересного и полезного времяпровождения в домашних условиях – КВЕСТ. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можете опять же построить полосу препятствий, придумать сюжет и отправиться в поход или в пиратское плавание.

Можно играть в обучающие [квесты](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=21664). Приготовьте несколько лисов бумаги. На каждом крупными печатными буквами напишите несложное задание (для старших детей можно использовать задания-ребусы, задания-загадки, задания-картинки) и укажите место, где лежит следующая записка. Наградой служит конфетка или фрукт, которую ребенок найдет, выполнив последнее задание.

**Задания могут быть примерно такими:**
1. Попрыгай на правой ноге 5 раз. Следующее задание лежит на столе под книгой.
2. Присядь 4 раза. Ищи задание в кухне на подоконнике.
3. Реши пример: 4+3= . Правильный ответ в прихожей под телефоном.
4. Возьми конфетку в кармане своей куртки.
Если игра понравилась, в следующий раз увеличивайте количество заданий, усложняйте тексты. *(Приложение 2 «Весёлые квестики»)*

***2.Игры на снятие психофизического напряжения***

МУРАВЕЙ

Ребёнок и взрослый сидят на ковре. Взрослый: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

МОРОЖЕНОЕ

Ребёнок стоит на ковре. Ему предлагается поиграть в мороженое. Взрослый: «Ты - мороженое. Тебя только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Твои ручки напряжены, твоё тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Твоё тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

ПОЙМАЙ БАБОЧКУ

Взрослый показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Ребёнок повторяет показанные движения. Затем медленно разжимает кулачки, смотрит, поймал бабочку или нет. Затем соединяет раскрытые ладони, представляя, что держит её и выпускает.

УЛЫБКА

Взрослый показывает ребёнку картинку с улыбающимся солнышком. Взрослый: «Посмотри, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для тебя. Давай улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуй, как улыбка переходит в твои ручки, доходит до ладошек. Улыбнись еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Растягиваются твои губки, напрягаются щечки. Дыши и улыбайся. Твои ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка». *(Приложение 3 «Игры и упражнения на снятие психофизического напряжения»)*

***3.Игры с прищепками***

НАЙДИ ПРИЩЕПКУ

Надо попросить ребенка, чтобы он вышел из комнаты и не видел, что Вы делаете. Убедитесь, что ребенок не подсматривает, развесьте прищепки по разным местам в комнате, например на шторы, игрушки, мебель и т.п. (обращайте внимание на то, чтобы ребенку было удобно дотянуться до прищепки, которую он найдет). Потом попросите малыша найти все прищепки и сложить их в коробочку или корзинку. Как только ребенок находит прищепочку, хвалите его. Если не получается, подбадривайте.

БУСЫ ИЗ ПРИЩЕПОК.

Просто повесьте прищепки разных цветов на веревочку. И получится замечательное украшение для мамы. Для усложнения задания, можно попросить сделать бусы чередуя определенного цвета прищепки. Так ребенок запомнит цвета.

СУШИМ ОДЕЖДУ

Между двух стульев натягиваем верёвку. Предлагаем ребёнку развесить одежду для сушки, закрепляя его прищепками.

ПОДПРЫГНИ ДО ЯБЛОНИ

Натягиваем веревку вдоль всей комнаты по высоте чуть выше роста ребёнка. К веревке прикрепляем яблоки из бумаги на прищепке. Ребёнок подпрыгивает и помогает ежику собирать яблоки. *(Приложение 4 «Игры с прищепками»)*

***3.Игры на балконе***

БОУЛИНГ ИЗ КУБИКОВ НА БАЛКОНЕ

Из пластмассовых кубиков строим пирамиды. Потом сбиваем их мячом. Малыши бьют не сильно по мячу, поэтому нет риска разбить стекло.

СЪЕДОБНОЕ – НЕ СЪЕДОБНОЕ

Кидаем друг другу мячик, называя съедобные слова.

ФУТБОЛ ИЛИ БАСКЕТБОЛ

Учим малыша забивать мячик в ворота. Ворота делаем из собственных ног, расставляя их шире плеч. Учим малыша закидывать мячик в корзину. Делаем из рук кольцо и малыш пытается туда попасть.

Время от времени каждый [малыш](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/malysh/) ощущает потребность в собственном личном пространстве — месте с четко установленными границами, где он мог бы побыть наедине с собой. Гиперактивному ребёнку это необходимо в большей степени.

Наверняка каждый в детстве создавал домики из подушек, стульев, покрывал и прочих подручных вещей, а после устраивался в таком импровизированном жилище поудобнее вместе с игрушками и книгами, чувствуя какую-то внутреннюю уверенность и защищенность. Поэтому не стоит ругать кроху за очередные «городушки». Лучше использовать этот момент для того, чтобы поговорить с ним по душам.

Можно постучаться в импровизированную дверь и попросить разрешения войти. Ну а дальше смотреть по ситуации. Как вариант, устроить магазин или больницу. Можно построить еще один домик и ходить друг к другу в гости. Это отличный способ борьбы с [капризами](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/kaprizy/) малыша — конструктивный и действенный.

СОЗДАНИЕ УБЕЖИЩА

Чем вы в нем будете заниматься - второй вопрос, главное такой срочно заиметь. Можно воспользоваться готовыми решениями в виде вигвамов или палаток, а можно вспомнить, как это делали наши бабушки. Поставьте два стула на расстоянии метра друг от друга и накройте их простыней или пледом. Если поставить внутрь ночник, то в таком домике можно читать или играть с только что сшитым монстром. Или предложите папе построить крепость из картонных коробок. Он наверняка еще помнит, как это делается.

Если всё таки момент перевозбуждения был упущен и ребёнок стал неуправляем, а может быть даже агрессивен. В такие моменты важен тактильный контакт. Возьмите ребёнка на руки, посадите на колени, возьмите за плечи, крепко прижмите его. В такие моменты лучше ничего не говорить. Можно ритмично раскачиваться, обхватя ребёнка или похлопывать легонько по спине, гладить по голове. Можно использовать вот такую игру.

БУТЕРБРОД

 Все, что родителям понадобится для ее проведения — это постельные принадлежности. Свернув одеяло или взяв подушку, предложить малышу улечься на нее, играя роль хлеба на тарелке. Теперь «хлеб» нужно «намазать маслом», выполняя поглаживания и приговаривая ласковые слова. Накрыв кроху слоем «сыра» или «колбасы» в виде пледа или покрывала, увеличить воздействие на тело, посильнее надавливая на разбушевавшегося непоседу. Ну а в заключение предстоит приготовленный бутерброд «съесть» и завершить массаж движениями, которые приносят малышу особое удовольствие и хорошо расслабляют.

Такая игра поможет перевозбужденному и гиперактивному ребенку успокоиться. Осуществляемое при этом глубокое давление оказывает релаксационное действие, а используемые постельные принадлежности создают эффект кокона, а вместе с ним и ощущение покоя и защищенности.

Если агрессия велика и ребёнку важно выпустить её безопасно наружу, нужно родителям организовать этот процесс. Энергия агрессии сосредоточена в руках, ногах и горле. Поэтому выход её также обеспечивают через эти части тела. Для этого можно использовать подушки или мягкие поверхности, по которым ребёнок может с силой стучать. Рвать бумагу, крепко сжимать кулаки.

Разрешить топать ногами, кричать.

Только не оставляйте ребёнка без наблюдения в этот момент, поскольку скоро ваше спокойное приближение и объятия ему понадобятся.

Главное, легализовать эти действия, серьёзно, и мудро к ним отнестись и стараться не допускать их наступления.

УПРЯМАЯ ПОДУШКА

Родителям стоит завести специальную «упрямую подушку» и рассказать ребенку, что в ней живут «упрямки», которые и заставляют его капризничать. Выгнать «упрямок» легко — достаточно изо всех силы побить нехорошую подушку. Пусть малыш снимает таким образом всю свою агрессию и негатив. Если маме кажется, что он еще недостаточно успокоился, можно прижать ухо к подушке, чтобы послушать «упрямок». Если они все еще там, пусть малыш продолжит игру до тех пор, пока все «упрямки» не разбегутся по сторонам. Игра заканчивается «обнимашками».

В конце дня, чтобы подготовить ребёнка ко сну и снять напряжение и усталость, которые накопились за день можно использовать игры – «усыплялки», колыбельные.

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, и даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если взрослый делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. И сам  сон у малыша будет спокойный и продолжительный.

Колыбельные не обязательно петь, можно заду­шевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив всех детей, взрослый садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее за­сыпают.

***Игры – «усыплялки», колыбельные***

 ЗАЙКИ СЕРЫЕ

Взрослый укладывает ребёнка в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилег. Постельки у заек теплые, мягкие. И у беленького зайки Миши теплая. Лапки зайки вытянули, теплые лапки у зайчишек. И у зайчика Миши теплые. Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Мишенька спит. Хорошо, тепло моему заиньке!». Взрослый шепчет ребёнку эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку.

Уложив ребёнка спать, взрослый садится в кресло и расслабляется.

УСЫПЛЯЛКА ДЛЯ ЛАДОШЕК

Ребёнок лежит в кровати, взрослый обращает внимание на его ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Ребёнок повторяет за ним.

Устали наши ладошки, *По казать ладони, несколько раз расслабленно*

Хотят отдохнуть немножко. *встряхнуть ими*

Они собирали игрушки. *Показать, как собирали невидимые игрушки*

С мамой лепили плюшки. *Полепить из невидимого теста*

С бабулей варили кашку. *Перемешать невидимую кашу*

Рвали в саду ромашки. *Сорвать несколько невидимых цветков*

Кидали хлебные крошки *Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,*

Воробушкам на дорожке. *кидая невидимые крошки*

Устали наши ладошки, *Сложить ладони одну на другую,*

Пускай отдохнут немножко. *расслабить руки.*

*(Приложение 5 «Игры – «усыплялки», колыбельные»)*

Предложенные игры и упражнения можно использовать по отдельности и в комплексе, подбирая под индивидуальность ребёнка. На их основе придумывать варианты своих игр. Разумное чередование совместного времяпрепровождения с ребёнком и предоставление ему времени и пространства для уединения, позволит семье прожить время самоизоляции более гармонично.