Пам’ятка для батьків

5 способів зняти в дитини статичне та психоемоційне напруження

Подбайте про спеціальні іграшки та матеріали для творчості

Важливо, щоб у дитини були, приміром, дартс, боксерська груша, пластилін, глина, фарби — усе, що допоможе їй зняти напруження.

Дайте дитині змогу пограти з водою

Запропонуйте:
• запускати паперові кораблики у тазику, переливати воду з ємкості в ємкість;
• прийняти душ чи полежати у ванні;
• помити посуд, іграшки, випрати шкарпетки тощо.

Пограйте з дитиною в рухливі ігри

Візьміть декілька аркушів паперу або старих газет й зіжмакайте їх у кульки — це будуть «сніжки». Відтак розділіть кімнату на дві частини кріслом чи стільцями й розпочинайте гру — кидайте одне в одного «сніжки». Або поставте в центрі кімнати корзину та закидайте в неї паперові кульки з різної відстані.

Пускайте мильні бульбашки

Для того щоб допомогти дитині нормалізувати дихання, запропонуйте їй подмухати на вітрячок або попускати мильні бульбашки. Також дитина може бігати за бульбашками та лопати їх.

Робіть дитині масаж перед сном

Коли вкладаєте дитину спати, проведіть із нею 10—15 хв. У цей час погладжуйте її спинку, ручки, ніжки, зокрема гомілки. Ліпшого ефекту можна досягти, якщо робити масаж і водночас розповідати медитативні казки.