



ЧЕК-ЛИСТ

140 СПОСОБОВ

ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СНЯТЬ
НАПРЯЖЕНИЕ И СТАТЬ СПОКОЙНЕЕ
ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА
И НЕ ТОЛЬКО



Анастасия Матюшина

Детский психолог для родителей

@a.matyushina__



ЭТО ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
ИГРЫ И СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ
РЕБЕНКУ УСПОКОИТЬСЯ,
ЭМОЦИОНАЛЬНО ОТДОХНУТЬ,
СБЛИЗИТЬСЯ И УКРЕПИТЬ ВАШИ
ОТНОШЕНИЯ.





-
1. Общайтесь так, чтобы ваши глаза были на уровне ребенка
- это помогает его вернуть в отношениях с вами
 2. Поцелуи, объятия, поглаживания
 3. Совместный сон
 4. Кормить, держа на руках или на коленях
 5. Носить на руках
 6. Чаще смотреть друг на друга, улыбаться друг другу
 7. Повторять лепет за ребенком
 8. Позволять трогать и изучать свое лицо
 9. Устроить мягкий бассейн из игрушек, поваляться в нем
 10. Массаж
 11. Щекотать и баловаться в кровати, в одеяле
 12. Эмоциональные игры «ку-ку», «где наша Маша»,
«Самолет полетел»
 13. Петь песни вместе, выучить песню и сделать ее "своей"
 14. Сонные ритуалы
 15. Вспоминать в конце дня что было хорошего
 16. Позволить есть из своей тарелки. Кормить маму или папу
 17. Катать на шее, спине



-
18. Танцевать вместе, придумать свой танец на случай когда весело, грустно, злишься – после можно использовать их ситуационно
 19. Использовать разные интонации
 20. Строить гримасы
 21. Вместе изучать себя и друг друга в зеркале
 22. Летать самолетиком на вытянутых руках
 23. Выполнять все бытовые дела вместе, готовить, убираться, завести для ребенка его тряпочки, совочек, метелку
 24. Эмоциональный рассказ коротеньких сказок, эмоциональная игра в игрушки
 25. Чтение, читать друг другу можно в любом возрасте (даже в 60 лет)
 26. Смех, шутки, юмор
 27. Совместный отдых днем (родитель может не спать, просто поваляться, обнявшись с малышом)
 28. Рассматривать вместе вид и происходящее за окном, придумывать истории что делают и о чем говорят прохожие
 29. Давать ребенку примерить или поносить свою одежду
 30. Носить похожие аксессуары – бусы, шляпы, шарфы



-
31. Печь вкусняшки: пусть поможет смешать ингредиенты, раскатывать, лепить, вырезать печенье, например
 32. Вместе рисовать и заниматься творчеством, лепить, делать поделки
 33. Разыгрывать маленькие представления по ролям
 34. Вместе что-то ремонтировать
 35. Делать шалаш из подушек на кровати или под кроватью
 36. Вместе делать процедуры красоты
 37. Дать ребенку помочь вам достать продукты и сложить их в холодильник
 38. Встречать папу с работы и провожать папу на работу
 39. Вместе дурачиться – прыгать, скакать, смеяться, бороться
 40. Дать ребенку посидеть на месте водителя и порулить
 41. Играть в прятки, догонялки
 42. Секретики, какие-то тайны между родителем и ребенком, например, какой папа и сын купили подарок маме на ДР
 43. Совместный просмотр мультиков и фильмов, а потом можно поиграть в мультик



-
44. Совместное приготовление еды
 45. Совместное принятие пищи
 46. Рисовать папе на работу смешные картинки, чтобы он не скучал
 47. Доставая из ванны, закутывать в большое полотенце и нести на руках в кровать
 48. Кривляться вместе перед зеркалом
 49. Вместе попрыгать по лужам и погулять под дождем
 50. Заниматься с ребенком своим хобби
 51. Разрешать злиться, помогать выпустить негатив
 52. Искать клад, нарисовать карту
 53. “Жамкать” ребенка – не щекотать, а движения похожие на вымешивание теста (есть дети, которым нужно такое достаточно сильное действие)
 54. Совместно украшать дом к празднику
 55. Качаться на родительской ноге
 56. Ходить на ступнях родителей
 57. Делать зарядку, гимнастику вместе. Прыгать на гимнастическом мяче вместе



-
58. Играть в домики, мостики, лазы, дырки, норки и прочее, используя в качестве них тело родителей
 59. На прогулке взяться за руки обоих родителей, и чтобы они поднимали ребенка через лужи. Или просто так высоко поднимали
 60. “Поцелуйчики в кармашке”. При расставании положить в карман ребенку свои поцелуйчики и объяснить, что, когда он соскучится по маме, нужно вытащить поцелуйчик и положить на щечку
 61. Одевать ребенка, если он просит
 62. Кормить ребенка, если он просит и хочет (даже если сам давно умеет)
 63. Одобрять друзей ребенка
 64. Если не можете одобрять увлечения и друзей – ОЧЕНЬ подробно разговаривать с ребенком о том, почему Вы не можете одобрить
 65. Индивидуальное время для каждого ребенка, когда мама – только его



-
66. Рассказывать «я люблю тебя до Луны и обратно» и т.д.
 67. Благодарить
 68. Искать маму и папу на фотографиях, где много людей
 69. Рассказываем о том, как был маленький или его еще вообще не было и его ждали
 70. Звонить папе на работу (или пусть папа позвонит раз в день в определенный час)
 71. Обниматься всей семьей "Внимание! Обнимание!"
 72. Называть чувства ребенка всегда, когда плачет, кричит и т.д. - способствует развитию эмоционального интеллекта
 73. Применять активное слушание
 74. Обсуждать возникавшие конфликты после того, как страсти улеглись
 75. Обсуждать события дня, ритуалы, когда вы делитесь своими эмоциями за день
 76. Рассказы взрослых о своем детстве
 77. Просмотр семейных фотографий и видеозаписей
 78. Рассказы ребенку о его предках
 79. Вдумчивый ответ на вопросы ребенка



-
128. ПРОСИТЕ, а не командуйте
 129. Вместе подготовьте кому-то близкому сюрприз или праздник
 130. Чувство юмора спасет любые отношения - Шутите!
 131. Вырезайте вместе снежинки и снеговиков в преддверии Нового года
 132. Создайте адвент-календарь и отсчитывайте время до НГ
 133. Фокусируйте внимание на успехах ребенка: Помнишь у тебя получалось вот так, а теперь вот как ты научился, я горжусь тобой
 134. Разберите вместе игрушки, предложите часть убрать, а потом достать
 135. Проявляйте интерес к тому, что делает ребенок
 136. Скажите, что были не правы, если ошиблись
 137. Примите самостоятельность вашего ребенка
 138. Спрашивайте разрешения на вещи ребенка и еду
 139. Говорите ребенку: Я люблю тебя, несмотря ни на что. Я люблю тебя, даже когда ты на меня злишься. Я люблю тебя, даже когда сержусь на тебя. Если бы я могла выбирать из всех детей на Земле, я бы выбрала только тебя. Мне очень понравилась наша игра/твой рисунок/ поделка. Спасибо.
 140. Не торопитесь. Наши дети так быстро растут!



-
66. Рассказывать «я люблю тебя до Луны и обратно» и т.д.
 67. Благодарить
 68. Искать маму и папу на фотографиях, где много людей
 69. Рассказываем о том, как был маленький или его еще вообще не было и его ждали
 70. Звонить папе на работу (или пусть папа позвонит раз в день в определенный час)
 71. Обниматься всей семьей "Внимание! Обнимание!"
 72. Называть чувства ребенка всегда, когда плачет, кричит и т.д. - способствует развитию эмоционального интеллекта
 73. Применять активное слушание
 74. Обсуждать возникавшие конфликты после того, как страсти улеглись
 75. Обсуждать события дня, ритуалы, когда вы делитесь своими эмоциями за день
 76. Рассказы взрослых о своем детстве
 77. Просмотр семейных фотографий и видеозаписей
 78. Рассказы ребенку о его предках
 79. Вдумчивый ответ на вопросы ребенка



-
80. Какие-то неожиданные сюрпризы
 81. Восхищение ребенком, его стараниями
 82. Личные домашние формы обращения между членами семьи
 83. Совместное ничегонеделание
 84. Совместное нарушение правил время от времени, например, бутерброды вместо каши на завтрак
 85. Путешествия, вылазки на природу, когда вся семья вместе
 86. Неожиданные поступки, вместо садика устроили выходной посреди недели
 87. Ситуации, где ребенку приходится надеяться только на родителя. Папа с сыном отправились на природу с ночевкой
 88. Интересные вопросы, которые родители задают детям
 89. Индивидуальные поручения детям
 90. Записочки, которые можно разместить там, где ребенок их неожиданно найдет
 91. Слова, которые вы шепчете ребенку на ушко перед сном
 92. Беседы с ребенком, о ребенке о его переживаниях, проблемах



-
93. Защита ребенка у него на глазах от нападения других людей ("какой большой мальчик, а плачет", "такая не красивая когда плачешь")
 94. Рисовать открытки членам семьи на дни рождения и другие праздники, делать подарки своими руками
 95. Говорить ребенку, как сильно вы его любите и никогда не разлюбите
 96. Совместное выращивание растений
 97. Связь через видео сообщения в разлуке
 98. Совместные увлечения, вместе кататься на роликах, на велосипедах, заниматься спортом
 99. Семейные традиции, приуроченные к праздникам, или личные, которые есть только в вашей семье
 100. Брать ребенка с собой по делам или на работу иногда
 101. Писать письма в будущее, загадывать вместе желания, делиться своими мечтами
 102. Обязательно прощаться при разлуке и, встречаясь, выражать радость от того, что вы снова видите ребенка
 103. Утешать ребенка, когда плачет



104. Просто радоваться ребенку и показывать ему эту радость от того, что он ваш ребенок, что он живет с вами - через слова

105. Поощрять помощь и заботу членов семьи друг о друге.

Дети тоже могут заботиться, например, укрыть маму, принести маме стул или подать ложку

106. Выполнять обещания

107. Придумать свой секретный язык или жесты, кодовые слова (Я люблю тебя - сжимаю ладошку три раза)

108. Обмениваться талисманами, которые всегда берутся с собой

109. Мириться после ссоры - например по считалочке

110. Извиняться перед ребенком

111. Говорить я-сообщениями

112. Рассказывать про свои эмоции

113. Рассказывать ребенку о его хороших поступках и достоинствах

114. Заботиться вместе о животных

115. Никогда не выдавать его секретов

116. Не смеяться над его чувствами



-
117. Рассказывать поучительные истории из своей жизни (о своих ошибках)
 118. Всегда быть на его стороне в любой конфликтной ситуации. Даже если он не прав
 119. Спрашивать мнение ребенка
 120. Советоваться с ребенком, принимая решения, особенно если это касается его
 121. Стучаться, когда входите в его комнату
 122. Спрашивать разрешения, чтобы взять вещи ребенка
 123. Вместе делать добрые дела и участвовать в благотворительности
 124. Дать ему помочь вам с работой
 125. Обращаться за помощью к нему в том, в чем он чувствует себя уверенно
 126. Каждый раз встречать и провожать подросших, гуляющих самостоятельно детей
 127. Слушать ребенка, когда он начинает говорить, а не когда у родителей есть время, при невозможности попросить 2 минуты подождать



ТОЛЬКО ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ
РЕБЕНОК СТАНЕТ ГАРМОНИЧНОЙ
ЛИЧНОСТЬЮ, НЕ БУДЕТ ИСТЕРИК
И СЛЕЗ БЕЗ ПОВОДА.

