*Баланы тыныштандырудың 20 жолы*

*Егер бала пәтердің айналасында тоқтаусыз жүгірсе,және ештеңе естімей қолдарымен және аяқтарымен хаотикалық қозғалыстар жасайды. Оны ұстап алып құшақтаңыз, осодан соң ойынды жалғастырыңыз.*

*1. Баладант сиыр, бақа, ит қалай дауыстайтынын ойлануын емесе қолың, мұрынын, тізесің көрсетуін сұраңыз. Ересек баладан 1-ден 20-ге дейін, ал содан кейін 20-дан бастап 1 – ге дейін санауын сұраңыз.*

*2.. Бұл ойынның көптеген вариациялары көп. Мысалы, «Күн» пәрменінде бала секіріп, ойнайды. Ал «Түн» командасы ұйықтап жатқандай көрінеді. Немесе кішкентай бала «мысык келе жатыр!» деймінше, ол тінтуір екендігін елестетсін. Вербальді командалардың орнына сіз дыбыс бере аласыз - қолдарыңызбен немесе қоңырауды шырқатыңыз. Ересек балалармен «Теңізде алаңдаушылық» ойынын ойнаңыз.*

*3. Дауыл тыныш. Алдыңғы ойынның өзгеруі. Ол толық бітелуді қажет етпейді, бірақ «тыныштық» тыныш, тегіс қозғалыстар, шепкен. Дауыл дегеніміз не екенін түсіндіріп алудың қажеті жоқ.*

*4. Баламен келісіп, оны мұрынға басқанда ғана дереу «өшеді». Бұл идеяны басқару панелін салу арқылы кеңейтуге болады (немесе теледидардан қажет емес қашықтан). Қашықтан басқару құралындағы түймені басып, мынаны айтыңыз: «дыбысты төмендетіңіз (дыбысты өшіріңіз, баяулауды қосыңыз)». Бала командаларды орындасын.*

*5. Баланы аң аулаған жолбарыс деп елестетіңіз. Ұзақ уақыт бойы пулеметте тұрып, біреуді апарып, ұстап алу керек. Немесе, баламен бірге, баяу және өте тыныш жүруге тура келетін көбелектерді ұстаңыз. Кейбір ойын сылтауы астында көрпе астына жасырынып, сонда тыныш үндемей отыр.*

*6. Баланы киттер ретінде таныстыруға шақырыңыз. Ол терең дем алып, тереңдіктерге батасын. Киттің түрлі континенттерге жүзу немесе төменгі жағында нәрсе іздестіру туралы нұсқау берілуі мүмкін.*

*7. Баланы көзін жабуын сұраңыз (егер ол келіссе, көзін орамалмен байлаңыз) және белгілі бір сигналды күтіп, әлі де отырсың. Мысалы, үшінші қоңырау шырылдағанда немесе баланы көзімен жабылған нәрсе жасауды сұраңыз (пирамиданы бүктеп, машинаны терезеге қойыңыз, текшелерді еденнен жинаңыз).*

*8. Балаға концентрацияны қажет ететін кешенді қозғалысты сұраңыз (саусақпен боялған лабиринтпен сүйреп апарыңыз, винтті арқанның арасына арқа сүйреңіз). Өткізу үшін сыйлыққа уәде беріңіз.*

*9. Ауыстыру кернеуі мен релаксация бойынша жаттығуды қолданып көріңіз. Мысалы, ауыр диванға көшуге болады, сосын құлап, тынығуға болады. Немесе баланың өзіңіздің де, қолдарыңыздың да снежетті екендігін ойлаңыз. Қар бүршіктері жер бетіне тегістейік. Содан кейін жердегі саналы қарды алып, мылжып қолдарыңызды мықтап жауып тастаңыз.*

*10. Ойын ұсыныңыз. Сіз бұл сөзді айтасыз және бала бұл сөзді сізден де күшейіп айтуға тырысады және, керісінше, балаңыздан сізден гөрі ақырын айтуды сұраңыз.*

*11. Бір парақты немесе жіңішке төсенішті алып, баланы мықтап ораңыз. Баланың жасы маңызды емес, бірақ ол осы ойынға ұнағаны маңызды. Оны қолыңызбен алуға, оны шайқауға, ән айтуға болады.*

*12. Майлықты (немесе ағаштан жасалған) алып, оны тастаңыз. Балаға айтатын болсаңыз, бұл кезде майлық құлағанша, мүмкіндігінше қатты күлуі керек. Бірақ құлағаннан кейін дереу тоқтаңыз. Баламен бірге ойнаңыз.*

*13. Балаңызға қолыңызды көтергенде, ол сіздің қолыңызға жүгіреді (мен білемін, көптеген ата-аналар мұны жасайды). Егер бұл жағымды болса, 3-5 жылға әдеті қалады. Сондықтан, қолыңызды қойып, балаңыз сізге жүгіріп келе жатқанда, оны құшақтап, қолыңызды бірнеше секунд ұстаңыз.*

*14. Баланы жүгіруге және секіруге шақыру, бірақ сонымен қатар үнемі қарапайым қозғалысты жүзеге асырыңыз. Мысалы, индекстік саусақтарыңызды қосылыңыз немесе білекпен бұраңыз.*

*15. Қапты пальма тәрізді үлкен етіп салып, оған 3-4 құм немесе қытырлақ құйыңыз. Балаға жүгіріп, секіріп, қорқып, осы қапшықты ұстап тұрыңыз. Таймер шалынғанша (жасына байланысты, уақыт интервалы 1-5 минутқа дейін), егер сөмке құлап кетпесе, оған жақсы нәрсе (уәде етіңіз, ойнаңыз немесе оқыңыз) туралы уәде етіңіз.*

*16. «Капитан мен кеме» ойынын ұсыныңыз. Капитан командаларды («Оң», «Сол жақ», «Тікелей») беруге тиіс, ал кеме оларға нақты түрде ұстануы керек. Ескінген бала үшін мақсатты таңдай аласыз (мысалы, кіреберісте жүзу) және бөлмедегі кедергілерді (түйреуіштер, жұмсақ ойыншықтар) орналастыруға болады. Бала рөлдердің кез-келгенін таңдай алады.*

*17. Апартаментке кіріп бара жатқан баланы бөгеп, не ұстаңыз. Одан өту үшін ол шоғырлануды қажет ететін мәселеге жауап беруі керек (мысалы, теңіз жануарларын атау, пәтердегі терезелер санын санау немесе «А» әрпіне бес сөзбен айту)*

*18. Баланы қобалжытып, оның доп екендігін елестетіңіз. Шұңқырға жеңіл сілкіңіз және нәресте секіріңіз. Баланың белгіленген қарқынмен секіретініне көз жеткізу үшін шпурларды тездетіңіз және баяулатыңыз.*

*19. Тапсырманы орындау үшін баладан пәтерге баруын сұраңыз (үш рет секіріп, ас үйге екі рет жүгіріп, төрт рет диванға секіріңіз). Белсенді тапсырма іс-әрекеттерді санау қажеттілігімен біріктірілуі маңызды. Әрбір тапсырма үшін альбомға баланы гүл немесе жазу машинкасын салу.*

*20. Баланы сіз үшін барлық сөздерді және әрекеттерді қайталауға шақырыңыз. Жылдам, өткір қозғалыстарды көрсетуге немесе дауыстап айғайлауға бастаңыз. Бірте-бірте тыныш, тегіс қозғалыстар мен тыныш сөйлеуге көшіңіз.*

*Жылдам нәтижеге қол жеткізуден басқа, бұл ойындар да балаға өзін бақылап үйренуге көмектеседі. Ата-аналардың сабырлы болу және бақылауды жоғалтуы маңызды екенін ұмытпаңыз, себебі бала сізден үлгі алады және өзіңізді сезінеді және көріне*