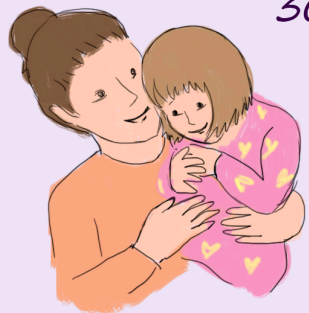


# Как быстро успокоить ребенка (3-11 лет)



Помогите Жизнь

30 секунд



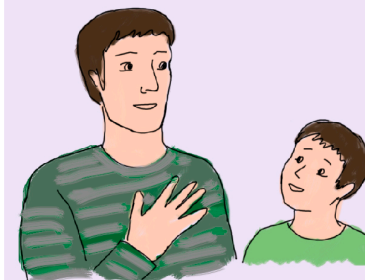
Слегка пощекотать ребенка



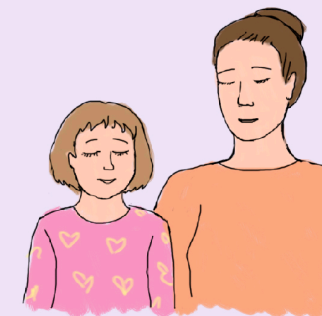
Предложить ребенку подержать сжатые кулачки и расслабить их



Завернуть ребенка в одеяло



Посчитать от 0 до 20 и обратно



Посидеть вместе с закрытыми глазами

2-3 минуты



Изображать и отгадывать разных животных



Потолкать стену изо всех сил



Ритмично потопать ногами по полу



Построить гримасы, рожицы, покривляться

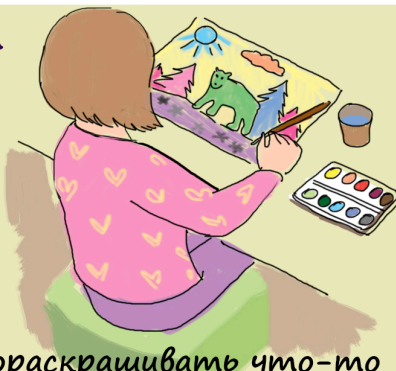


Сделать ребенку легкий массаж спины или ступней

5-7 минут



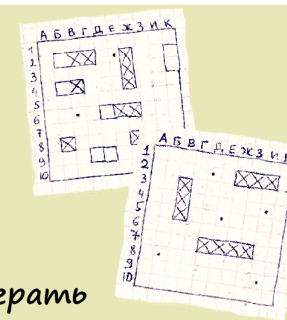
Полистать журналы и комиксы



Пораскрашивать что-то неверными цветами



Поиграть в игру «Замри/Ототри!»



Поиграть в крестики-нолики или морской бой на листочке в клеточку



Поиграть с ребенком в бумажный самолетик