

Консультация для родителей:

«6 способов научиться играть с ребенком»

У родителей и так полно забот и дел, так ведь еще и с детьми надо поиграть. Кто-то играет самозабвенно, от души, а кому-то катание мячика и кормление медведей невидимой кашей по семьдесят пять раз на дню не доставляет большого удовольствия. Что тогда делать? Как развлечь ребенка и не умереть от скуки?

«Играя, ребенок познает мир». «Игра – лучшая форма обучения». Все так, но мне самой и многим родителям, которых я знаю, игры даются не без труда. Иногда после работы по дому или работы на работе на это нет сил, а иногда – просто скучно. И если в первом случае у уставших родителей есть «уважительная причина», то во втором – мам (а может быть и пап – стоит спросить, кстати) мучает совесть. Но нет, это нормально. Совершенно нормально, что взрослому человеку скучно пить чай с Пеппой, строить башню из Лего или возить по квартире машинки. С другой стороны, отрицать, что детям нужно играть, невозможно. Предлагаю взгляд профессионального психотерапевта в качестве теории и пять способов, которые помогли мне найти компромисс между своими возможностями и потребностями ребенка, в качестве практики.

Просто попробовать

Вот что говорит психолог: «Детям важно знать, что их любят и ими интересуются. Для маленького ребенка еще недостаточно слов, которые бы это выражали, – важно взаимодействие». После окончания грудного вскармливания и до начала эпохи серьезных разговоров именно игра – наиболее доступный для ребенка вид взаимодействия. Специалист продолжает: «Человеку, который хочет полюбить играть, важно осознать, что ребенку нужно знать, что его любят! И кроме как через отношение он это не узнает. Не через гору игрушек, а именно через контакт и игры».

Это, конечно, серьезный стимул, но с чего начать, если то, что есть дома, не вдохновляет, а от выбора в магазине разбегаются глаза? «Вспомните, какие игры и игрушки любили в детстве вы. Что приносило вам истинную радость? Строить железную дорогу? Переодевать Барби?» – предлагает обратиться к себе психотерапевт. На начальном этапе неважно, что эти занятия могут быть, например, не по возрасту ребенку, главное, чтобы вы сами вспомнили, каково это – играть с удовольствием. Ну и заключительный аргумент от профессионала: «В конце концов, игра – это вклад в ваши отношения с

ребенком. И период, когда ребенок хочет играть с родителями, сравнительно короток. Воспользуйтесь им».

Направить шопполизм в мирное русло

Кто-то обожает гулять по торговым центрам, кто-то – выискивать необычные штуки на Ali, а кто-то – мастер спорта по дисконтам. Мы придирчиво выбираем себе косметику или гаджеты, разбираемся в их характеристиках и отдаем предпочтение только определенным брендам. Главным образом потому, что это – удовольствие и вид отдыха. Все то же самое касается и выбора игрушек.

Если посмотреть на домашние игрушки свежим взглядом, то вполне может оказаться, что они старые или сломанные, не подходят по возрасту, надоели или просто не нравятся. Ну и играть с ними, конечно, не только не хочется, но и не получается. И если вы старый опытный шопполик, то искать в магазинах что-то новое и интересное – приятная для вас работа.

Изучая офлайн или онлайн ассортимент, вы скоро найдете любимые бренды и поймете, что вам с ребенком по душе: обычный конструктор или магнитный, пластилин или кинетический песок, домино или мемори и так далее до бесконечности (или лимита по карточке). Пусть новые игрушки будут качественными и красивыми. Правило одно – игрушки должны радовать. Вас тоже. Тогда и играть в них вам будет интересно.

Эксплуатировать детский труд

Мы все знаем, что делать что-то вместе с родителями очень важно для детей. При этом мы также знаем, что дети с радостью превращают в игру любое занятие. Так почему бы не извлечь из этого пользу для себя и ребенка?

Это вполне может быть win-win solution, но при определенном подходе, конечно. Во-первых, не стоит рассчитывать на реальную помощь (наша задача – поиграть). Во-вторых, лучше выбрать такое домашнее дело, которое не закончится травмой, поломками бытовой техники и яростью.

Например, вы можете попросить ребенка помочь разобрать сумки из магазина. Позаботьтесь заранее, чтобы пакеты с бьющимися и тяжелыми вещами достались вам, а вот все остальное вполне можно предоставить ребенку. Прекрасная возможность обсудить, что съедобно, а что – нет, что где хранится, как называется, что для чего нужно, каких оно цветов и как что использовать.

Не стесняться

Развивающие игры и игрушки – это, конечно, хорошо. Но на них свет клином не сошелся. Бесёж и дурачество – это тоже игры. Хохотать, бороться, гоняться, щекотать, кричать, пугать и на что только у вас всех хватит сил – это не только весело, но и полезно. Особенно для взрослых, которые ходят на работу, где им не разрешают бегать, прыгать и орать.

Делегировать

Если все же ресурсов на игры у вас нет, делегируйте. Для этого отлично подойдут старшие и младшие родственники, няни, друзья и их дети, развивашки и даже детские комнаты в кафе! Кстати, можно сходить с ребенком на пару занятий в детский клуб – возможно, удастся перенять у ведущих что-то интересное и вдохновиться.

Самое главное при этом не вернуться к чувству вины. Лучше не играть вовсе, чем делать это стиснув зубы. Найдите альтернативу. Например, когда ребенок попросит поиграть, предложите почитать книжку, это не потребует у вас особой ловкости и больших физических усилий, но зато помогает быть вместе и получать удовольствие.

Ставить таймер

Выделите на игру 20 минут. Это не много и не мало. И установите таймер. Только по-честному: отложите гаджеты, домашние дела и посторонние мысли. Погрузитесь в игру и проведите с ребенком эти 20 минут максимально самозабвенно (кстати, можете разделить игровой период на две части: например, 10 минут утром и 10 минут вечером), чтобы как следует напитать ребенка своим вниманием и «наиграть» его так, чтобы он был доволен. Срабатывающий по истечении 20 минут будильник обычно действует безотказно, многим детям кажется, что это какая-то магия, и раз пора заканчивать, значит, пора заканчивать.

Научить ребенка играть

Самый главный стратегический ход – приложить максимум усилий к тому, чтобы ребенок научился играть и иногда делал это сам. Нужны инвестиции: необходимо провести достаточно времени за совместным приготовлением игрушечной еды, конструированием домов и строительством гаражей, чтобы в будущем у вас появилась возможность поработать или посмотреть сериал, не отвлекаясь.

Ведь чтобы какое-то дело приносило удовольствие, нужно чтобы оно получалось. Человек примется за пазл, если уже знает принципы складывания, а за ролевою игру в одиночку – если знает «сценарии». Игра приобретет содержание и форму, когда вы будете помнить о конечной цели: немного вашего свободного времени и самостоятельность ребенка.

Источник <https://n-e-n.ru/waystoplay/>