

6 важливих правил спільної гри з дитиною

Нам добре відомо, що гра є найважливішим інструментом розвитку і навчання дитини. Але це не єдині її функції. Граючись з дітьми, ми можемо **побудувати з ними довірливі стосунки**, зняти їхню напругу, а також створити атмосферу радості та веселощів вдома.

Як насправді потрібно грати з дітьми — дізнаємося сьогодні в експертів. А насамкінець запропонуємо **6 ідей для ігор** від відомого телеведучого й татуса Олександра Педана.

Які завдання виконують ігри?

Олена Данилюк, дитячий і сімейний психолог у своєму блозі на YouTube-каналі «Family is» відзначає такі основні функції гри:

1. Інструмент терапії

Гра — це природна терапія. Вона дає дитині можливість емоційного та моторного самовираження, **відреагування напруги**, страхів і фантазій. У своїй грі дитина часто розіграє минулі переживання, намагається вирішити внутрішні конфлікти.

- «Для мене це одна з найважливіших функцій. Багато психологів і психотерапевтів користуються цим інструментом і у формі гри позбавляють дітей від страхів, комплексів та інших негативних факторів, що з'явилися в їхньому житті. Чому б батькам також не дізнатися про це й не спробувати **допомогти своїй дитині?**» — запитує Олена Данилюк.

Клінічний психолог-консультант і викладач Інституту Ньюфелда Дебора Макнамара також рекомендує батькам вводити в гру складні події, які відбуваються з дітьми в реальному житті, аби вони могли їх **прожити і відпустити**:

- Хтось у сім'ї захворів? **Граємо в лікарню** — турбуємося і лікуємо.
- На вулиці сталася аварія? Малюємо правила дорожнього руху, інсценуємо ДТП, **рятуємо машинки** і вивозимо їх на евакуаторі в безпечне місце на книжковій полиці.

2. Об'єднання сім'ї

Спільна гра здатна згуртувати членів сім'ї, забезпечити мир і спокій у родині. Саме ігри можуть зробити стосунки між батьками і дітьми, братами і сестрами **кращими та більш довірливими**.

3. Навчання дитини

Психолог наголошує, що **до 6 років** гра є найкращим інструментом для того, щоб легко, доступно донести дитині інформацію і зробити її більш інтелектуально розвиненою.

- «Якщо ми будемо надмірно спрямовувати й фокусувати увагу дитини в цьому віці і **всаджувати її замість гри за парти**, то сили, які потрібні для інших дуже важливих процесів підуть на те, щоб зосереджувати увагу», — пояснює Олена Данилюк.

4. Зниження емоційної напруги

Часто в дітей протягом дня в садочку, школі накопичується багато енергії, своєрідної психологічної скутості від того, що їм доводилося стримуватися, концентрувати увагу, знаходитися серед інших людей. І гра є найкращим способом дати вихід цій напрузі в здоровій і веселій атмосфері, **а не під час істерики чи конфліктів**.

5. Емоційний розвиток дитини

Емоційний розвиток є настільки ж складним процесом, як і когнітивний. Для розвитку емоційного інтелекту дитині необхідний простір гри — своєрідний тренувальний майданчик для **фіксації, осмислення і проживання повного спектру емоцій** (страху, гніву, радості, суму, сорому тощо).

Саме гра дає можливість дитині безстрашно і **безкарно висловлювати емоції**.

- «Це дозвіл „**неправильно поводитися**“, тому що це ж не насправді, це всього лише гра. В реальному житті не так просто зігнати гнів на людину, яка не подобається: тебе засудять, буде справжній біль і сором. А в грі можна», — роз'яснює Дебора Макнамара.

Як правильно грати з дитиною?



Олена Данилюк нагадує, що для того, щоб гра виконувала свої завдання, потрібно дотримуватися певних правил. Пропонуємо розглянути їх.

1) Не фокусуватися на одному завданні

Пам'ятайте, що гра — це не лише навчання і розвиток. Дозвольте дитині гратися **так, як їй подобається**, і не сваріться, коли вона з навчальних карток буде будинок для ляльки.

2) Грати в ті ігри, які приносять задоволення усім учасникам. Не змушуйте себе грати в ті ігри, які вам не подобаються, але в які, вам здається, «потрібно грати» з малюком.

- «Так, ми всі зараз знаємо про важливість розвитку дрібної моторики, про те, як важливо будувати з LEGO з дитиною. Але якщо вам це не подобається, якщо ви будете постійно сидіти і дивитися на годинник, дитина це відчує. Ви не будете отримувати задоволення, дитина відчує напругу і **процес гри перетвориться на каторгу**», — пояснює психолог.

Згадайте себе маленькими, згадайте ті ігри, які **вам подобалися в дитинстві**. Грайте в хованки, настільні ігри, читайте книги — виберіть той варіант, який сподобається і вам, і вашій дитині.

3) Грати в активні ігри за 40 хвилин до сну

Олена Данилюк відзначає, що якщо дитина в перезбудженому стані ляже спати, то її сон може бути неспокійним, можуть снитися жахіття.

Тому в активні ігри граємо за 40 хвилин до сну. А після них психолог рекомендує **добре провітрити кімнату** дитини, дати їй води (чи молока, яке гарно заспокоює малюків). Можна також лягти поруч з дитиною, обійняти її і разом з нею **заспокоїти дихання**.

Адже для відновлення спокійного стану потрібно:

- свіже повітря;
- вода;
- глибоке спокійне дихання.

4) Встановити чіткі правила гри

Аби активні ігри, де можна випадково зачепити, штовхнути один одного, та ігри, де є переможці та переможені, **не стали джерелом конфліктів**, важливо перед кожною з них встановлювати правила. Проговоріть з дитиною, наприклад, такі правила:

- **1 правило** — «Ми зараз починаємо грати. В цій грі обов'язково хтось виграє, а хтось програє. Тому ми домовляємося, що, незалежно від результату, ми не ображаємося, не засмучуємося і не сваримося».

- **2 правило** — «Якщо хтось випадково когось зачепив, ми не ображаємося. Тому що ми розуміємо, що якщо ми почнемо так реагувати, то нам немає сенсу взагалі грати».

Звісно, дитина не відразу зможе їх сприйняти і почати дотримуватися. Якщо ваша дитина **бурхливо реагує на програш**, все одно вона буде якийсь час засмучуватися і надмірно реагувати на цю подію. Але наше завдання полягає в тому, щоб навчити її робити це правильно.

Дозволяти собі помилятися, красиво програвати і контролювати власні емоції — насправді **дуже важливі навички для життя**.

- «Ми часто вимагаємо від дітей, щоб вони зразу ж виконували наші вказівки. Але **80% дорослих не вміють контролювати власні емоції** і, коли ми їдемо в автомобілі, то яскраво це бачимо. То чому ж ми вирішили, що наша дитина може навчитися цього з першого разу? Так, якщо дитина реагує бурхливо, наше завдання в цей момент пояснити їй, що з нею відбувається і заспокоїти», — радить психолог. Пам'ятайте: **негативні емоції такі ж потрібні, як і всі інші**. Ми просто маємо навчити дитину правильно з ними поводитися. І це можна зробити за допомогою гри, планомірно, поступово пояснюючи дитині, що **можна домовлятися**, а не ображатися, показуючи їй, що можна по-іншому відреагувати, сказати «СТОП! Мені неприємно» або «Зараз ми зупиняємо гру». Так ви допоможете дитині контролювати свої емоції, а ця навичка допоможе їй поводити себе гідно в будь-якій життєвій ситуації.

5) Вводити елементи гри в побутові справи

Олена Данилюк запевняє, що найкраща гра для дитини — це щось робити з дорослими, **допомагати їм з важливими справами**. Спробуйте замість прохання не заважати, залучати дитину до побутових справ. Поки їй це цікаво й вона сама хоче вам допомагати. Адже може стати надто пізно.

- «Коли місите тісто, дайте дитині можливість також його помісити, спробувати на дотик. Підтримуйте малюка, кажіть „Ти мені допомагаєш, ти — така розумничка!“ Прибираєте в будинку — дайте дитині якусь ганчірку, нехай витирає підвіконня. Похваліть її після цього, скажіть, що без неї б не впоралися, **подякуйте за допомогу**», — рекомендує психолог.

Так ви не лише підвищуєте самооцінку дитини, а й даєте їй відчуття зв'язок з вами і те, що **вона потрібна сім'ї та робить щось корисне**.

6) Давати можливість понудьгувати

Не поспішайте розважати дитину, коли вона не знає, чим зайнятися: нудьгувати, так само як і грати, дітям потрібно для того, щоб розвиватися. Саме в такі моменти вони вигадують щось нове, фантазують, **вчаться розуміти свої бажання**.

- Нудьга також дозволяє дитині усвідомити, що вона **володіє внутрішніми ресурсами**, щоб грати наодинці. Як вона може про це дізнатися, якщо батьки постійно її розважають, втягують в якісь заняття та ігри?

Сподіваємося, ці рекомендації допоможуть вам покращити стосунки з дитиною і перетворити ваші спільні ігри на **захоплююче заняття**, якого з нетерпінням чекають усі учасники.