

«Во что играть с детьми, когда мир сжался до размера квартиры»

Мы все оказались в непростой ситуации, когда сбились привычные ритмы и схемы взаимодействия. И внезапно оказались со своими детьми тет-а-тет. Ну и дети конечно дергают: «Мам поиграй со мной!» А как играть? Как играть, когда и неохота и ресурса нет, и фантазии и вообще вот это все... Скажу сразу, что для взрослого не хотеть играть – это вообще нормально. У него другие роли в жизни, он привык действовать в реальной ситуации, и его взрослые дела у него никто не забирал. К тому же, так устроен наш мозг, что в состоянии тревоги и стресса у него резко снижается способность к креативу и спокойному взаимодействию, мы становимся более инертными и раздражительными. Однако нашим детям сейчас тоже нужна поддержка. Их запросы на «поиграть» растут не только от скуки, но и от желания безопасности и близкого контакта с родителем в тревожной ситуации. Для детей игра целительна, это их способ снять напряжение, почувствовать радость жизни, в психологии есть даже целое направление Игровой терапии, через которую дети могут решить свои психологические сложности. Через игру мы можем очень помочь своим детям, она сейчас принесет больше пользы, чем, например, учеба или другая деятельность с видимым результатом.

Так как же играть, если я не могу ничего придумать?

1. В принципе, ничего придумывать особо и не надо. Основная потребность ребенка – в контакте. Можно отложить телефон на некоторое время и просто побыть рядом включенным, иногда даже этого достаточно, чтобы ребенок играл.

2. Отдайте инициативу ребенку. Дети зачастую сами знают, во что (и главное как) они хотят поиграть. Вам совсем не обязательно быть лидером, что-то предлагать. Можно помочь ребенку немного разнообразить его сюжет, добавить новое действие. Собачка приносит косточку, а еще ведь она может пойти с хозяином на охоту или выследить опасного преступника. Главное, не переусердствовать со сложностью.

3. Начните с простого и понятного. Тут нам в помощь то, где особого сюжета и не надо – строительство домиков и бытовые сценарии:

- В вашем доме наверняка есть столы, стулья, диванные подушки, простыни, старые шторы, одеяла, картонные коробки. Из этого всего получаются отличные крепости, пещеры, корабли, домики. Можно добавить еще веревок, прицепок и малярного скотча. Домики - про безопасность, про свое личное пространство. Как раз то, чего сегодня может не хватать. И играть в них можно очень долго, ходить друг к другу в гости, устраивать праздники, пикники, обустраивать уют, заодно это еще и смена обстановки в условиях, когда мы в этом ограничены.

- Весь мир сейчас сжался до размера квартиры, но можно развернуть его обратно в пределах квартиры. Чем мы обычно занимаемся – ходим в кафе, к врачу, в школу, в салон красоты, в супермаркет, ездим на такси и в троллейбусе, ходим в зоопарк, цирк и театр. Это, собственно, то, во что очень легко поиграть. А еще можно отправиться в путешествие, например к морю. Раз уж не можем живьем, то «понарошку»

- Не беспокойтесь за логику и слаженность сюжета. Это, правда, не самое важное, даже если ваш взрослый ум кричит: «Так не бывает».

4. В разном возрасте детям интересна разная игра.

Для малышей 1-3 лет игра - это, в основном, манипулирование предметами, им нравится делать простые подражательные действия (кормить пупсов кашей, укладывать спать, лечить), примерно **после 2 лет** дети активно начинают играть игрушками и маленькими фигурками, и им можно помочь построить маленький мир для их героев. **Ближе к 3,5 - 4** годам дети открывают для себя возможности перевоплощения в зверей или сказочных героев, любят переодеваться и играть в атрибуты этих героев (тут мы можем помочь немного разнообразить репертуар героя, предложить новое действие), а уже **ближе к 5** разворачивается фантазия, которую надо просто вовремя поддержать.

5. Не беспокойтесь сильно, если ребенок хочет играть в зло, если его герои всех убивают или, наоборот, вас назначают Бабой Ягой. Таким образом, он переживает столкновение со злом, это не значит, что ребенок испортился, просто ему нужно выплеснуть эмоции, которые могут быть и отрицательными. В игре это безопасно.

6. «А мы на даче/ у бабушки, тут и игрушек то нет и для игры ничего», «Игрушек-то много, но они сами ни во что не играют». Для игры как раз много не нужно, наоборот - избыток вредит игре. Чем меньше игрушек, тем активнее развивается игра. Для игры полезно тренировать воображение и помочь ребенку поверить, что «все может быть всем».

- Тренироваться, играя, «что это может быть», например: во что можно превратить кубик или палочку. Например, игра «Волшебный платочек»: когда небольшой кусочек ткани надо во что-то превратить и показать, а остальные отгадывают это. Рекомендую посмотреть группу **#ИзоИзоляция**, где люди имитируют известные картины, вот уж где принцип «все может быть всем».

- Используем подручные средства – например, старую одежду, коробки.

- Простые материалы - из бумаги, картона, фольги, скотча и бросовых материалов (ненужная упаковка, тубы от фольги и пр.) можно сделать практически любой нужный реквизит. Рекомендую посмотреть, как Егор Бахотский лихо делает из картона волшебство (<https://www.youtube.com/watch?v=RJquCpTOocY>).

7. Где брать сюжеты для игры, если надоело играть в кафе? Дети обычно играют в то, что их впечатлило. Вдохновением может стать новое кино, любимая книга (главное, чтобы они были по возрасту, и дети могли их переварить, не стоит пятилетку нагружать «Звездными войнами», например). В принципе, совсем необязательно следовать сюжету, можно импровизировать с героями.

8. Если дети разновозрастные, то им, конечно, нужна разная игра, но в условиях ограниченного ресурса лучше сосредоточить свои силы на старшем ребенке, и, в свою очередь, уже старший разыгранный ребенок сможет включить младшего в игру.

Чем еще, кроме игры, можно заняться:

1. **Караоке.** Музыка и пение творят чудеса, это хороший способ расслабиться вечером, тем более что кроме вашей семьи вас никто не видит.

2. **Детям нужно много двигаться**, особенно младшим, которые живут телом. Есть множество упражнений Семейной мягкой школы, которые стимулируют контакт ребенка и родителя и требуют совсем немного времени. Сейчас еще стали доступны онлайн-уроки капозйры и зумбы, это весело и интересно и подходит взрослым и детям одновременно. А еще можно делать массаж друг другу.

3. Тем, кто поменьше, подойдет **полоса препятствий** (из стульев, табуреток, ковриков, веревок) – пролезалок, залезалок, прыгалок.

4. Детям нравится делать реальные дела, поэтому идеальное развлечение – **кулинария**. Готовить все равно надо, да и разнообразить еду хочется, можно делать это вместе.

5. **Спонтанные «творилки».** Включите аудиосказку или музыку, возьмите большой лист (или кусок обоев) и масляную пастель, мелки или фломастеры (особо смелые могут взять краски, и пусть ребенок рисует то, что слышится ему. Можно вначале поддержать и порисовать вместе).

6. **Простые сенсорные радости** в виде игр с водой, мылом, льдом, снегом с балкона. Ну или глиной и соленым тестом. Соленое тесто очень просто сделать: 1 ст мелкой соли, 2 ст муки, 2/3 стакана воды, а еще его можно сделать много и покрасить гуашевыми красками, и возиться с ним дети очень долго могут.

7. Отлично объединяют семью **настольные игры**.

8. Дети любят **квесты**. Можно сделать самому, можно найти много вариантов в интернете от бесплатных до платных (или не сильно платных, на сайте Юлии Луговской проходит акция на квесты со скидкой). А самое интересное, что ребенок может сделать квест для вас или двое/трое детей друг другу.

9. Игры на бумаге. На бумаге можно дорисовывать рисунки друг друга, рисовать монстриков из 3 частей (каждый свою часть), писать смешные предложения из нескольких слов (по очереди отвечаем на вопросы: какой? Кто? Что делает? Где? Не видя предыдущие ответы). А еще бумагу можно скомкать и кидаться ей в цель/ведро.

10. Сделать банку-нескучалку. Иногда скучно, потому что просто в голову не приходит, что бы поделать. А можно сложить все дела, которые нравится (или нужно) делать в банку и вытягивать оттуда вслепую идеи.

11. Семейная система бонусов. На плечи семьи в полном объеме сейчас легло хозяйство, и родители не всегда справляются сами, ну или оно съедает все свободное время. Можно составить список дел, где дети могут помочь и выдавать за помощь «бонусы» (например, возможность вместе поиграть, приготовить что-то, чем-то порадовать)

12. Стресс отлично снимает смех. Множество идей, как повеселиться всей семьей есть в ютуб по тэгу Minute to win it.

Автор статьи - Анастасия Романова, @romanastas

Иллюстрация: Паскаль Кэмпиион