



# КАК ПРОВОДИТЬ С РЕБЕНКОМ ДОСУГ

Отец и мать дарят ребенку прекрасные воспоминания и создают у него ощущение безопасности, когда они находят время, чтобы поиграть вместе с каждым ребенком, будь то своей семьей или один на один, хотя бы в течении двадцати минут в неделю.

Во время этого «праздника души» лучше не щекотать ребенка, не играть в конкурентные игры (не должно быть победителей и побежденных), и позволить ребенку самому решить, во что он хочет играть (в случае с маленьким ребенком, вы поймете это, если внимательно за ним наблюдаете).

Когда вы усаживаете ребенка к себе на колени, читаете ему сказку и потом болтаете с ним обо всем и ни о чем, вы не просто стимулируете его воображение и способствуете его умственному и языковому развитию – вы также даете ему ощущение безопасности, помогаете ему формировать систему ценностей и развиваться в эмоциональном плане.

ДЕТИ РАЗВИВАЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ – даже если они просто плашутся в тазике с водой или играют с пустыми пакетами из-под йогурта на кухонном полу. Следите за тем, чтобы игра была для них интересна – не навязывайте им «неподходящие» игрушки – но главное, «замечайте», как они играют. Это означает, что вы должны слушать, смотреть, проявлять интерес и в общем уделять детям позитивное внимание, когда они этого не требуют. Можно присоединиться к игре, но откажитесь от соблазна «помогать», организовывать игру, предлагать ребенку, что он должен делать – просто тихонько наблюдайте и время от времени говорите вслух, что вы видите перед собой. Периодически демонстрируйте ребенку свою любовь и привязанность.

Известно, что всем детям надо, чтобы их обнимали по крайней мере четыре раза в день только для того, чтобы они могли выжить, в то время как для нормального развития им нужно шестнадцать объятий в день!

Когда вы прижимаете ребенка к себе, улыбаетесь ему, касаетесь его, вы как бы говорите: Ты хороший. Ты достоин любви. Ты красивый. Вы можете прижать ребенка к себе, когда читаете ему сказку, или лечь рядом с ним на пол и позволить ему ползать по себе. Активный досуг нужен и вам самим. Вы сможете дать ребенку больше, если вы периодически занимаетесь спортом, выходите подышать свежим воздухом, расслабляетесь, занимаетесь любимым делом, смеетесь и развлекаетесь. Кроме того надо проводить время со своим партнером и/или взрослыми друзьями. Помните, что дети многое узнают о любви и жизни на примере отношений между взрослыми.

В статье использованы материалы презентации: «Как проводить досуг с ребенком» (Академия последипломного образования РБ Отдел прикладной педагогической психологии Методист отдела Липовцева И. В.)