

Совместные игры для детей и родителей.

В то время как детям действительно требуется время для самостоятельной игры или игр с другими детьми без взрослого вмешательства, исследование показывает, что совместные игры для детей и родителей также важны. Дети жаждут проводить время с родителями. Это заставляет их чувствовать себя особенными. *Родителям рекомендуется выделить время для игры с детьми на регулярной основе.* Это время включает общение один на один с каждым ребенком, а также и время, проведенное вместе со всеми своими детьми независимо от их возраста. Если вы родитель-одиночка или имеете единственного ребенка, иногда приглашайте к себе другие семьи с детьми или друзей, чтобы поиграть. Игра с детьми устанавливает связь, которая продлится навсегда. Это позволяет ребенку чувствовать, что он или она любим и ценится. Это открывает дверь для доверия, чтобы ребенок легко мог делиться с вами проблемами, когда они возникают, зная, что получит от вас помощь и заботу. Это также помогает родителям узнать, насколько уникален каждый ребенок. А заодно сбросить напряжение перегруженным работой родителям. Кроме того, в надлежащих случаях, родители могут использовать кукол или игрушки животных, чтобы разыграть реальные ситуации, которые помогут научить решению проблем или социальным навыкам. Позвольте кукле продемонстрировать неправильный способ поведения в определенной ситуации. Затем вместе с ребенком разыграйте лучший способ. Позже позвольте ребенку сделать то же самое.

Оказывайте помощь детям, когда они в ней нуждаются или просят об этом. Используйте это время для обучения:

1. терпению
2. умению выходить из проблемных ситуаций
3. социальным навыкам
4. творчеству

Варианты игр для детей и родителей.

- Игры на свежем воздухе. Поиграйте в мяч. Покачайтесь на качелях. Сделайте пироги из грязи. Пойдите на экскурсию по окрестностям. Или просто погуляйте в своем дворе.
- Играйте в игры: карточные игры, настольные игры, в любые детские игры, какими бы глупыми и бестолковыми они вам не казались. Помогите детям учиться побеждать и проигрывать. Хвалите их. Поощряйте их. Смейтесь с ними.
- Создайте совместный семейный проект. Например, соорудите модель корабля. Или испеките печенье всей семьей. Нарисуйте общую картину. Делайте поделки.

- Слушайте музыку вместе. Пойте вместе. Подыгрывайте под ритм музыки на подручных инструментах (ложках, кастрюлях, погремушках и т.п.).
- Прочитайте книгу вместе. Задайте вопросы о том, что прочитали и проанализируйте. Попросите, чтобы дети изменили историю или придумали новую сказку с этими же героями.
- Смотрите кино вместе. Узнайте, что детям понравилось, что они чувствовали при просмотре. Узнайте интересы ребенка. Прокомментируйте и обсудите любые повторяющиеся слова или действия.
- Играйте в такие детские игры как прятки, жмурки, съедобное – несъедобное и т.п.
- Разгадывайте загадки и придумывайте новые.
- Придумывайте и разыгрывайте спектакли, позволяйте детям развивать тему. Погрузитесь в их мир. Задайте вопросы. Подыгрывайте. Будьте непосредственны наряду с ними и весело проводите время. Избегайте перевозбуждения у детей. Знайте, когда пришло время остановиться.

Семейные мероприятия отлично подходят для всей семьи. Они помогут развивать сильные семейные связи, которые могут длиться целую жизнь. Можно сказать, что семья, играющая вместе, остается вместе. В таких семьях больше сотрудничества, поддержки и открытого общения. Эти качества окупаются в больших дивидендах путем увеличения самооценки, социальных навыков и чувства привязанности к семье. Все это помогает детям и подросткам использовать здравый смысл и умение зрело рассуждать, когда они сталкиваются с трудностями и искушениями.

Играем вместе с детьми на свежем воздухе

Сейчас настало время, чтобы остановить синдром «домоседа». **Педиатры считают, что большинство детей не получают достаточную физическую нагрузку.** Родители могут быть хорошим примером для подражания, если будут выходить на улицу и играть наряду с их детьми. К тому же, взрослым это тоже полезно. Поощряйте своих детей быть активными не только на словах, но и на собственном примере. Прививайте им любовь к спорту и активному образу жизни.