

# 9 шагов к свободной игре ребёнка

В период карантина именно родитель играет ведущую роль в поддержании физического и психологического здоровья ребенка. Важными факторами этого являются правильное питание, игры с ним, физическая активность.

Но главное, научиться слушать и слышать вашего ребенка. Следовать за его интересами, наблюдать, вместе слушать музыку, пробовать готовить по новым рецептам, собирать и разбирать вещи. Используйте это время, чтобы глубже понять своих детей и укрепить с ними связь. Ставьте перед собой масштабные цели, например, повысить способности вашего ребенка играть и заниматься без вашего участия. Эксперты **Университета детства** и **Anji Play** (исследовательский центр детского образования в Китае, провинция Чжэцзян) подготовили несколько советов, чтобы достичь этого:

**1** Лучший вариант, когда ребенок играет самостоятельно, проявляет инициативу, включает воображение. Вам остается только наблюдать и говорить слова поддержки, если с чем-то не справляется. По этой причине родителям лучше избегать игр, которые содержат инструкции или требуют присутствия взрослого. Однако поощряйте детей участвовать в ваших собственных бытовых делах (поднос тарелок к столу и со стола, подметание, вытирание поверхностей, извлечение, измерение, подготовка и хранение ингредиентов, приготовление пищи, мытье посуды, сушка и т. д.), занятиях, увлечениях.

**2** Дети должны обязательно двигаться, так они познают свои физические способности. Позаботьтесь о том, чтобы у них была возможность прыгать с кровати, диванов, стульев, турников, если есть спортивные уголки. Но оборудуйте такие места безопасно — мягкие маты, подушки, пуховые одеяла и любые другие мягкие предметы. И снова наблюдайте. Вмешиваться только в случае опасности, в остальных — поощрение и восхищение их умениями.

**3** Обеспечьте детей простыми материалами для игр, которые можно объединять в игре и добавляйте новые по мере наблюдения за потребностями вашего ребенка. Это могут быть картонные коробки, любой другой картон (включая втулки от бумажных полотенец), ткань разных размеров и качеств, контейнеры для пищевых продуктов, любые сыпучие материалы — горох, галька, песок, разные виды конструкторов, пазлы, открытки, материалы для творчества — пальчиковые краски, карандаши, маркеры, бумага, пластилин и т. д.

**4** Предоставляйте материалы в отдельных боксах (например коробки из-под обуви), чтобы ребенку было легко, понятно и удобно вернуть их на место после игры.

**5** Будьте гибкими. Позвольте детям строить домики и крепости из подушек и простыней. При необходимости пойдите на встречу и двигайте нужную для этой игры мебель.

**6** Создайте пространство на стене для размещения рисунков, заметок и иллюстраций вашего ребенка, регулярно добавляйте туда новые работы. Проводите время, просматривая эти шедевры и слушая, как ваш ребенок описывает, о чем они.

**7** Вместе наблюдайте за изменениями в окружающей среде, например, за домашними растениями, ухаживайте за домашними животными и т. д.

**8** Если у вас не один ребенок, то между ними могут случаться споры, конфликты. Постарайтесь дать возможность детям самостоятельно разрешить проблему. В случае необходимости — выслушайте обе стороны, спокойно объясните собственное видение ситуации, помогите найти компромисс.

**9** Любые «награды» (например, мультфильмы или десерт) должны быть доступны всем в конце дня, чтобы завершить распорядок дня.

## Заметки:

**Помните,** что детям требуется время, чтобы понять, что вы говорите, и ответить. Дайте им время ответить и озвучьте свою позицию.

**Помните,** что дети реагируют на ваше эмоциональное состояние и то, как вы разговариваете.



Университет  
Детства

Инициатива Рыбаков Фонда

[doshkolka.rybakovfond.ru](http://doshkolka.rybakovfond.ru)

