

Эмоциональные игры для детей и родителей.

Если у вас есть всего пять минут, чтобы поиграть с ребенком, лучший способ провести с ним время – сделать что-то, что заставит его рассмеяться. Но это может быть непросто. И вот почему.

Каждый день ребенку приходится справляться с многими сложными чувствами, такими как:

- страх («Что, если под кроватью кто-то есть?»);
- злость («Сейчас моя очередь! Это несправедливо!»);
- ревность («Родители любят младшего брата больше, чем меня»);
- унижение («В детском саду все надо мной смеялись»);
- паника («Я хочу в туалет, а поблизости нет туалета»);
- разочарование («Никому нет дела до того, что я хочу»).

У детей любого возраста повседневные проблемы вызывают самые разнообразные чувства. Разумеется, в период карантина и дети, и родители чаще испытывают страх, разочарование и быстрее утомляются.

Если дети не могут справиться со своими эмоциями по мере их возникновения, они, образно говоря, «прячут» их в своем теле. Иными словами, в теле нарастает напряжение, которое нужно высвободить. В кровь ребенка выделяется большое количество гормонов стресса, и от этого он становится капризным и раздражительным.

К счастью, природа предусмотрела, как дети могут справляться с эмоциями. В этом им помогает игра, в особенности такая, которая вызывает у детей смех. Игра для них – это один из основных способов, с помощью которых они перерабатывают эмоции. Смех изменяет химический состав организма: снижает уровень гормонов стресса и повышает уровень гормонов радости.

Поэтому детям нужно играть. Это их работа. Игруют все млекопитающие – это их способ развить навыки, которые им понадобятся во взрослой жизни (например, навыки охоты или коммуникации). Игра снимает напряжение и помогает детям справляться с сильными эмоциями, которые появляются при решении новых задач.

Дети проявляют большую физическую активность, чем взрослые. Когда ребенок эмоционально возбужден, его телу нужно высвободить всю накопленную энергию. Это одна из причин, почему маленькие дети иногда могут нас утомлять.

Но мы можем использовать эту особенность детей в своих интересах. Когда мы играем с детьми в подвижные игры, они нейтрализуют гормоны стресса, которые могли бы привести к истерике. Кроме того, игра – это способ обучения для ребенка. Когда вы учите ребенка высвобождать эмоции с помощью игры, он усваивает этот урок. Главное преимущество игры в том, что она сближает родителей и детей. Если ребенок испытывает эмоциональные трудности из-за конфликта с братьями или сестрами, чувствует себя нелюбимым или бессильным, вы можете помочь ему справиться с этой проблемой с помощью игры.

В конце дня вы можете уставать. Возможно даже, вы не любите играть с ребенком. Но не пожалейте времени и выделите всего 5 минут, чтобы пообщаться с ребенком. Если вы будете это делать регулярно, ваш ребенок станет более отзывчивым, а у вас появится больше энергии. Всего пять минут игры в день помогут вам стать более счастливыми родителями.

Такие игры не должны быть долгими. Многие родители говорят, что после игр они чувствуют себя бодрее. Это потому, что напряжение и раздражение, накопленные в течение дня, вызывают в нас чувство усталости. Когда мы играем, уровень гормона стресса уменьшается и у нас, и у детей. От этого вечером у нас появляется больше энергии. Поэтому, когда ребенок просит вас поиграть с ним, договоритесь, что конечно, поиграете с ним в железную дорогу или конструктор. Но перед этим вы сыграете в игру, которую сами предложите. Не удивляйтесь, если ребенку понравятся такие игры, и он будет просить вас играть с ним снова и снова.

Рассмотрим несколько игр, в которые вы можете играть с ребенком.

Когда ребенок плохо себя ведет или дразнит брата или сестру. Мы обычно говорим в таких случаях: «Ему просто не хватает внимания». Хотеть внимания и любви родителей естественно для ребенка. И капризное поведение – это единственный известный ему способ донести это. Как удовлетворить эту потребность ребенка? Попробуйте вот что: «Ты не хочешь обнять меня? Надо что-то с этим сделать!» Подойдите к ребенку, крепко обнимите его и удерживайте в объятиях как можно дольше. Не ослабляйте хватку, пока ребенок не начнет вырываться, но и потом не отпускайте его сразу. Обнимите сильнее и скажите: «Я так люблю тебя обнимать! Я никогда тебя не отпущу! Пообещай мне, что скоро снова обнимешь меня». Затем отпустите ребенка, улыбнитесь ему и скажите: «Спасибо! Мне это было нужно!»

Расширенная версия игры:

Более интенсивную версию этой игры можно использовать, когда у ребенка появляется младший брат или сестра, или вы слишком много контролируете ребенка. Ваша задача – убедить его, что вы его любите. Обнимайте и целуйте его, затем позволяйте ему вырваться, а затем снова догоняйте и обнимайте:

«Мне нужен мой Саша... Тебе не уйти... Я должна догнать тебя и обнять... О нет, ты убежал, но я тебя догоню... Ты бегаешь слишком быстро, но я не сдаюсь... Я очень сильно тебя люблю... Я тебя догнала и сейчас обниму... О нет, ты слишком сильный... Но мне нужно обнимать тебя снова и снова...» Такая игра развеет все сомнения ребенка в том, что родители его любят (часто дети плохо себя ведут именно по этой причине). Эта игра может исправить любые разногласия между ребенком и родителями.

Расширенная версия с участием обоих родителей:

В шутку сражайтесь друг с другом за то, кто схватит и обнимет ребенка: «Я хочу его обнять! Нет, я хочу! Я люблю его больше! Нет, я!»

Когда ребенок отказывается от всего, что вы ему предлагаете. Скажите ребенку: «Кажется, у тебя такое настроение, чтобы на все мои предложения говорить «нет». У меня есть идея. Говори «нет» столько, сколько хочешь. Я буду говорить тебе «да», а ты в ответ можешь говорить «нет» таким же голосом. Если я буду говорить низким или писклявым голосом – говори так же».

Когда ребенок слишком взволнован или возбужден. Скажите ребенку: «У тебя сейчас так много энергии. Куда мы можем ее применить? Ты хочешь побегать? Пойдем вместе во двор – там ты сможешь нормально побегать».

Найдите безопасное место, где нет других детей, которые будут его раздражать. Позвольте ему бегать вокруг вас, прыгать и делать все, что он захочет. Когда он устанет, обнимите его и скажите: «Когда у тебя много энергии – это так весело. Но когда ты слишком возбужден, тебе нужно немного помочь, чтобы ты успокоился. А теперь сделай три глубоких вдоха, чтобы расслабиться. Вдыхай через нос, выдыхай через рот. 1...2...3... Хорошо. Чувствуешь себя спокойнее? Теперь пойдем домой и немного почитаем».

Когда и у вас, и у ребенка много энергии. Позвольте ребенку показать свою силу и одолеть ужасного монстра:

- догоняйте ребенка, рычите на него и повторяйте низким голосом, что вы поймаете его и покажете, кто здесь главный. Но когда вы преследуете его, всегда позволяйте ребенку перехитрить или одолеть вас и уйти;
- дайте ребенку пульт от телевизора и скажите, что с его помощью он может остановить вас. Позвольте ребенку управлять вами с помощью пульта;
- когда ребенок дает вам «пять», сделайте вид, что он чуть не сбил вас с ног;
- дайте ребенку подушку – пусть он ударит ей вас. Падайте каждый раз, когда он вас ударит. Продолжайте игру, пока ребенок веселится. Говорите ему: «Ты такой сильный! Я не могу устоять на ногах, когда ты меня толкаешь!»

Когда ребенок жульничает в игре. Скажите ребенку: «Похоже, у нас новые правила игры. Но почему ты всегда выигрываешь? Я ненавижу проигрывать!» Сыграйте роль обиженного неудачника, чтобы ребенок посмеялся над вами.

Когда ребенок слишком привязан к вам или испытывает сильное беспокойство, когда вас нет рядом. Уцепитесь за руку ребенка, старайтесь выглядеть максимально глупо. Скажите ему: «Я знаю: ты хочешь пойти поиграть, но ты мне нужен! Я хочу быть только с тобой! Пожалуйста, останься со мной!» Продолжайте держать руку ребенка. Ему понравится ощущение, что он может отпустить или

удержать вашу руку. Если вы будете вести себя достаточно глупо, он засмеется – и это поможет снять напряжение перед прощанием. Когда он окончательно отпустит вашу руку, скажите ему: «Все хорошо. Я знаю, что ты вернешься. Мы всегда возвращаемся друг к другу»

Когда ребенок слишком привязан к одному из родителей. Родитель, к которому привязан ребенок (допустим, мама), должна сесть на диван. Папа должен стать между ним и ребенком и сказать: «Ты не сможешь добраться до мамы! Вы оба мои! Только я могу быть с вами! Я не позволю тебе добраться до мамы!»

Когда ребенок попытается добраться до мамы, сделайте вид, что пытаетесь его схватить, но у вас это не получается. Когда он подойдет к маме, она должна улыбнуться ребенку, обнять его, а затем отпустить. Папа при этом продолжает пытаться схватить его. Когда ребенок рассмеется, это поможет ему справиться со своими страхами и тревогами.

Когда ваши дети часто дерутся. Когда конфликт между детьми только возникает, скажите им: «Не могли бы вы сейчас сразиться друг с другом?» Когда дети начнут толкаться, комментируйте их действия: «Мы видим двух братьев, которые, кажется, не могут поладить друг с другом. Смогут ли они уладить конфликт? Оставайтесь с нами, чтобы узнать ответ на этот вопрос. Обратите внимание, как старший мальчик хочет командовать, а младший провоцирует его на конфликт. Из наших источников стало известно, что мальчики не поделили печенье. Смогут ли они найти выход из этой ситуации? Достаточно ли они сообразительны, чтобы понять, что в шкафчике есть еще печенье? Не переклочайтесь...»

Если вы сделаете это до того, как дети сами начнут драться, вы сможете вызвать смех у детей и разрядить обстановку.

Когда ребенок чувствует себя одиноким. Каждый день проводите 15 минут, обнимая ребенка. Наслаждайтесь этим временем и не пытайтесь превратить его в какую-то последовательность действий. Просто прижмитесь к нему и позвольте удобно устроиться на ваших коленях. Даже если ребенку уже 8 лет, обращайтесь с ним как с маленьким ребенком. Покачайте его на руках. Играйте с ним в игры, в которые вы играли, когда он был совсем маленьким. Не щекочите ребенка – так он может выйти из-под контроля. Ваша задача – уделить ребенку полное внимание на некоторое время. Если вам все же не удастся поднять ребенку настроение, посмотрите вместе с ним старые детские фотографии и скажите: «Ты был почти такой же милый, как сейчас».

Когда ребенок много капризничает. Помните, что, проявляя капризное поведение, ребенок выражает бессилие. Замечания о том, что он уже большой и должен разговаривать, как большой, не помогут. Разумеется, вы не хотите поддаваться на его капризы. Поэтому скажите, что вы верите, что ребенок сможет объяснить, что он хочет, и нормальным голосом. Предложите ему свою помощь:

«Куда делся твой сильный голос? Минуту назад он был здесь. Мне нравится твой сильный голос. Давай вместе его найдем. Может, под стулом? Нет... В коробке с игрушками? Нет... Ой! Ты нашел его! Только что ты говорил своим сильным голосом. И мне это нравится. Скажи мне еще раз, что ты хотел, своим сильным голосом».

Если ребенок не может заснуть ночью. Пожелайте спокойной ночи каждой части тела ребенка, прикасаясь к ним и делая легкий массаж: «Спокойной ночи, плечо, спокойной ночи, рука, спокойной ночи, пальцы...»

Не торопитесь, позвольте ребенку расслабить каждую часть тела, когда вы ее называете. Чем больше вы расслаблены, когда общаетесь с ребенком, тем лучше вы сможете ему отпустить напряжение и расслабиться.

Когда ребенок что-то украл. Прежде всего, поговорите с ребенком. Скажите ему, что вы понимаете, как он хотел эту вещь, и поэтому взял ее без спросу. Но все равно он должен вернуть эту вещь и никогда не брать чужие вещи без спросу. Скажите ребенку, чтобы в будущем он всегда говорил вам, если он что-то захочет.

Но ребенок и сам все это знал. Он просто поддался соблазну, думая, что украденная вещь удовлетворит его потребность. Но от этого он даже не стал чувствовать себя лучше. Теперь его одолевают стыд и тревога, ему нужна ваша помощь, чтобы справиться с этими чувствами, прежде чем он наберется достаточно храбрости, чтобы отдать украденную вещь. Сначала вам нужно помочь ребенку справиться со стыдом и страхом. Предложите ребенку игру. Возьмите мягкую игрушку и разыграйте ситуацию, будто бы она крадет вещи по всей комнате. Тем временем другая игрушка ищет вещи: «Я нигде не могу найти тарелку, где она?» Куча украденных вещей находится прямо перед ней. Рассмешите ребенка.

Когда ребенок жалуется. Разрешите ребенку так себя вести на некоторое время: «Ты сегодня целый день жалуешься. Хорошо, сейчас я даю тебе время пожаловаться. У тебя есть три минуты, чтобы пожаловаться, так что используй это время по максимуму. После этого мы будем до конца дня общаться спокойным тоном». Установите таймер на три минуты и позвольте ребенку выразить свои чувства.

Когда ребенок испытывает трудности (например, из-за конфликтов со сверстниками или болезни). Возьмите две игрушки и разыграйте ситуацию по ролям. Детям нравится такой способ разыгрывать ситуации, поскольку использование игрушек удаляет их от реальности. Некоторые дети любят разыгрывать такие ситуации сами, не используя игрушек.

Скажите: «Давай представим, что мы в песочнице. Я хочу поиграть твоей машинкой, но ты не хочешь делиться» или «Давай представим, что ты учитель, а я ученик» или «Давай представим, что ты доктор, а я заболела». Разыгрывание ситуаций, которые вызывают у ребенка стресс, помогает ему лучше контролировать свои эмоции и представить себя сильным в ситуациях, где он чувствовал бессилие.

Чтобы справиться с постоянно повторяющейся проблемой (например, если ребенок не хочет вставать по утрам или ложиться спать вечером). Когда у вас будет свободное время (на выходных), разыграйте ситуацию с помощью мягких игрушек. Позвольте ребенку сыграть роль мамы, которая будит ребенка, а сами сыграйте роль ленивого ребенка, который не хочет вставать. Не переусердствуйте с ролью, чтобы ребенок не обиделся. Покажите ситуацию с забавной стороны, чтобы вы оба смогли посмеяться над ней и снять напряжение. Разыграйте ситуации, когда ребенок идет в детский сад в пижаме, когда он кричит на вас, чтобы вы быстрее собирались. Побуждайте ребенка фантазировать о том, чего он не может получить в реальности. Так вы сможете снять напряжение, и уже в понедельник поймете, что ребенок больше склонен к сотрудничеству. Это хороший способ посмотреть на себя глазами ребенка.

Чтобы заново установить эмоциональную связь с ребенком. Устройте с ребенком драку подушками или просто поборитесь с ним – это станет хорошим поводом обняться с ним. Также вы можете поиграть с ребенком в такую игру: дайте ему в руки подушку, а сами постарайтесь выхватить ее. Позвольте ребенку победить несколько раз.

Такие игры вызывают у ребенка смех, а поэтому они уменьшают его беспокойство и улучшают самочувствие. Не удивляйтесь, если ребенок захочет играть с вами в эти игры снова и снова. Они снимают стресс, помогают справляться с отрицательными эмоциями и приносят ребенку много веселья.