**Консультация для родителей.**

**Не хочет играть сам! Как научить ребёнка занимать себя?**

**Почему он не играет сам?**

Во время карантина многие семьи оказались замкнуты в квартирах с детьми, даже на прогулки выйти не просто. Да и те, кто живет в частном доме, ограничены забором и собственной территорией. Многим родителям маленьких детей надо ещё умудряться работать — и тут-то и выясняется, что многие дети (и даже подростки) не умеют себя занимать. Их родители в своём детстве наверняка много времени проводили за свободной игрой без мам-пап-бабушек-дедушек-нянь, гоняя во дворе или возясь с какими-то тряпочками или железками в углу комнаты. Почему нынешние дети редко умеют занимать себя сами?

Одна из основных причин: мы слишком «заорганизовали» их время: сегодня детский сад и бассейн, завтра фигурное катание и театральная студия, послезавтра кружок математики и йога. У детей нет навыка занимать себя, организовывать своё время и пространство. Они не привыкли слушать, чего хотят сами, а мы не привыкли им это давать, зато они привыкли, что не так важно что-то самому хотеть, так как не успеваешь сделать и того, что требуется от тебя. Умение занять себя чем-то интересным в свободное время, навыки свободной игры у детей оказываются недостаточно развиты.

И тут вдруг уже больше месяца — свободное время и скука, которая даёт неприятные, невыносимые переживания. Дети привыкли сразу бежать к родителям за избавлением от неприятного: «Мам, пап, вы где? Что мне делать?» Надо срочно учить детей занимать себя самостоятельно. Сегодняшняя ситуация очень повышает мотивацию замотанных родителей этим поскорее заняться.

Есть хорошие новости: с помощью нескольких несложных приемов можно повысить навыки самостоятельной игры, освободив себе время на работу или домашние дела. И при этом не стать плохими родителям, бросающими своих детей. Сейчас хорошее время, чтобы сказать детям: "У вас есть части мозга, которыми вы пока никогда не пользовались, и мы можем туда попасть и помочь им заработать, если научимся играть (учиться) самостоятельно!"

**Обними меня!**

Во время карантина, когда родители беспокоятся о настоящем и будущем ещё больше, чем обычно, дети чувствуют себя очень неуверенно: для них естественно регрессировать, превращаться немного в «малышей». Это означает, что потребности детей в зависимости от взрослых возрастают, им сейчас для комфорта нужна физическая близость, возможность проявить привязанность, общение с поддерживающими взрослыми. Может быть, это вам покажется несколько парадоксальным, но чтобы чувствовать свою независимость, люди должны удовлетворить свою потребность в зависимости, потому что это про безопасность и защищенность. То есть у детей увеличивается потребность прилипнуть к маме и папе. Иногда это сложно сочетается с потребностью мам и пап получить свободное от детей время.

Сначала нужно удовлетворить потребность ребёнка в зависимости! И понемногу учить его занимать себя самому. Вот несколько идей, которые этому помогут.

**Чем заняться?**

**Помочь разыграться**
«Сейчас у меня есть 20 минут, которые только твои. Вот я поставлю таймер (или песочные часы). Чем ты сейчас хочешь заняться?» Главное — не предлагайте никакие варианты! Слушайте ребёнка, соглашайтесь на предложенное и только помогайте, действуйте так, как он предлагает. Или просто сидите и смотрите. Уберите свой гаджет подальше: ваше внимание сейчас принадлежит ребёнку.

Опишите то, что видите. Даже если вам кажется, что это «вообще ни капельки не полезная и не развивающая ерунда, лучше бы они сделали задание в тетради», оставьте это при себе и просто опишите, не оценивая: «Ты сейчас рвёшь листочки бумаги и рисуешь линии на клочках». Когда время закончится, скажите, что вам понравилось смотреть, как ребёнок играет, и вы сможете потом ещё посмотреть, а сейчас вы его обнимете и займётесь своими делами. Скорее всего, дети продолжать какое-то время играть самостоятельно. Если ребёнок вообще никогда не играл сам, то расчитывать на целый час свободной игры не стоит, особенно в первые несколько раз, но постепенно он будет занимать себя все больше.

**Разбросать игровые идеи**
Рассадите кукол вокруг грузовика или солдатиков около игрушечного стола, разложите печенье в виде узора, начните странную постройку из Лего: создавайте неожиданные композиции из игрушек в разных местах, пока ребёнок их не видит. Первые несколько раз помогите ребёнку на них наткнуться взглядом и поинтересуйтесь, что же это такое? Почему это так? Начните игру, задав пару вопросов или передвинув что-то, и как только ребёнок включится, вы можете оставить его с этим играть.

**Завести «новые» игрушки**
Не надо покупать новые: спрячьте часть игрушек в коробки и уберите. Доставайте новую коробку раз в три дня или раз в неделю. Новые старые игрушки активируют фантазию!

**Устроить дома спортзал**
Пока дети не устанут телесно, они не будут вести себя хорошо, или спать, или слушаться. Выработать всю энергию, предназначенную для роста и познавательной активности, без активных прогулок и спорта у детей не так-то просто. Организуйте зону, где можно как-то двигаться. Пусть это будет угол или небольшое пространство, куда вы отправите все одеяла, пледы, подушки, коврики. Если вам повезёт и вы немного этому поспособствуете, то у вас будет настоящая мягкая крепость или домик, в котором можно прыгать, валяться, кувыркаться, строить, перекладывать с места на место вещи и тратить детскую энергию на развитие, а не на скандалы и поднывание.

**Спасение от полного беспорядка — найти ему место**
Найдите место, которое можно застелить пленкой или полиэтиленовой скатертью для пикников и позволить то, что мы позволяем редко: рвать бумагу, рисовать пальцами или оставлять отпечатки краски разными предметами на бумаге, заниматься песком, глиной, пластилином, крупой. Пусть это будет в одном месте, а не по всему дому. Папина пена для бритья может занять ребёнка почти любого возраста на 1.5−3 часа, если только добавить немного воды или гуаши. Потом это легко собрать в кучу вместе со скатертью. А детей это прекрасно и развивает и успокаивает.

**Чужие идеи для поделок**
Вы считаете, что поделки с детьми — это точно не ваше, и вы бы лучше поработали или приготовили обед? Ну и не мучайте себя. Есть так много детских программ, где поделки делают ведущие вместе с детьми или мамы-блогеры, которым это доставляет настоящее удовольствие! Они и творят, и снимают видео (провоцирующие других думать, что они совсем не такие прекрасные матери, как та, что режет, клеит и творит). Не стесняйтесь: предлагайте их идеи детям. Там много вариантов, которые дадут пищу детским фантазиям — они посмотрят и сами что-то захотят сделать. Вам останется только отправить ребенка под «присмотр» мамы-блогера (и на застеленную поверхность).

**Аудио вместо видео**
Вы, возможно, удивитесь, но аудиоформат лучше развивает воображение и стимулирует свободную игру детей. Подкасты и аудиосказки, аудиоспектакли для детей — прекрасное и полезное время без экрана и без участия родителей.

**Призы и бонусы**
За время карантина можно научить ребёнка обслуживать себя и справляться с теми вещами, на обучение которым из-за ежедневной суеты и учебы ни у кого не хватало времени. Это навыки не только для карантина, но то, что останется на всю жизнь с ними точно. Как? В виде игры с бонусами. Детям постарше можно предложить зарабатывать. Не обязательно деньги, можно время на приставке или компьютере, или ещё что-то ценное для ребёнка. Например, пропылесосить общую комнату стоит 20 минут игры. А разобрать грязное белье по цветам и типу ткани (заодно научим полезному) стоит ещё сколько-то. Учим включать стиральную машину, загружать порошок. То есть делаем полезное и … полезное. Не заставляем, а даём выбор: это, вот это или вот то. Список работ и наград может быть на видном месте на листочке.

**Завести свой сад**
Возиться с землей и сажать растения, а также за ними следить — отличный способ и для детей, и для взрослых заземляться и успокаиваться. Прекрасно, когда есть возможность сажать сад возле дома, а если нет, в качестве сада подойдут фасолины, горошины, картошка, лук. Каждый день можно предлагать посмотреть, как они проросли и выросли, а любители могут каждый день измерять росточки растений, фотографировать их или рисовать.

**Учиться готовить**
Дети, которые умеют самостоятельно готовить хотя бы холодную еду (бутерброд, салат) или греть пищу в микроволновке, чувствуют себя более уверенно. Начинать можно … примерно с 2−2,5 лет. И если первый раз или два можно это сделать с мамой, в следующий они уже могут приготовить что-то сами — полезная игра, которая вовсе и не игра уже.

Мы все с вами оказались в неожиданной ситуации и на неизведанной территории. Но, как ни странно, эти социальные ограничения, с которыми мы и наши дети столкнулись, могут стать не только травмирующими, но и полем для творческого процесса и развития. Когда привычные способы жизни перестают работать, нам приходится придумывать что-то новое. Скука создает ситуации, когда разум начинает отчаянно искать. Человек жаждет стимуляции, и поэтому начинает искать в глубине своего ума что-то, что поможет ему изменить ситуацию. Этот поиск может вдохновить нас и детей на творчество, на свободную игру и привести к доступу в неизведанные уголки … нашего собственного мозга. Может, если мы позволим.

 Педагог-психолог Смирнова О.В.