

## 14 идей, чем занять ребёнка дома

Рекомендации детского и семейного психолога Екатерины Кес



14 самых интересных идей для игр и занятий с детьми дома, которые помогут вам значительно улучшить ваши отношения с ребёнком и укрепить вашу эмоциональную связь. А это, в свою очередь, сразу отразится на поведении ребёнка – оно поменяется в лучшую сторону.

Дело в том, что одна из самых важных психологических потребностей детей – это потребность в эмоциональной связи с родителями и их внимании. Ребенку жизненно важно чувствовать, что между ним и взрослым существует эта связь – мостик, соединяющий их.

Ребёнку настолько важно получать это внимание, что он согласен даже на негативное внимание, лишь бы оно было. Парадоксально, но ребенок, которому не хватает эмоциональной связи с взрослыми, будет провоцировать их на крики, замечания, ругань и наказания в свой адрес.

Поэтому его «плохое» поведение часто говорит о том, что его потребности не удовлетворены.

**Чтобы ребёнку не приходилось своим «нежелательным» поведением привлекать ваше внимание, очень важно в течение дня давать ему Позитивное Внимание и помогать почувствовать эмоциональную связь с вами.**

### **Что такое Позитивное Внимание и как его дать ребёнку?**

Это – совместные игры и занятия, это добрые слова в его адрес, это прикосновения: обнять, погладить, поцеловать.

Находите время, чтобы провести качественное время вместе – пусть оно послужит для укрепления вашей эмоциональной связи и улучшению отношений.

1. Читайте вслух. Каждый день. Хоть понемногу. Чтобы были общие переживания. Чтобы было о чём поговорить. Чтобы не утрачивался контакт.

2. Играйте. В больницу. В цирк. В магазин. В почту. В зоопарк. Гимнастика под музыку. Танцы. Игра в корабль: плавание по разным странам. Игра в поезд: путешествие по разным городам. Игра в прятки, горячо-холодно.
3. Обыгрывайте предметы. Эта игра развивает воображение. К примеру, пластмассовую тарелку поочередно бросаете друг другу. Каждый должен обыграть её, причём без слов. Один надел её на голову – шляпа. Другой крутит перед собой – руль.
4. Угадывайте предметы. Берёшь шапку, насыпаешь туда мелких игрушек, ребёнку завязываешь глаза, и он, ощупывая предметы, должен их угадать.
5. Изображайте по очереди кого-нибудь. Или что-нибудь. Животное, растение, предмет, человека какой-нибудь профессии. А другие должны угадать.
6. «Тропинка». Это когда ребёнок ведёт вас, и вы должны повторять всё, что он делает: перепрыгивать воображаемую канаву, «переплывать» ручей и т.д. Потом меняетесь.
7. «Найди прищепку». Очень смешная игра! Один цепляет на себя бельевые прищепки, а другой с завязанными глазами на ощупь должен отыскать их.
8. «Угадай, где находишься». Ребёнку завязывают глаза и начинают водить по всей квартире, потом останавливаются, и он должен угадать, где он.
9. «Дорисундия». Первый игрок рисует что хочет, хоть закорючку, второй – пририсовывает к ней что-нибудь своё и так далее. Пока не получится смешной рисунок.
10. «Повтори». Один хлопает в ладоши, «умывается», скачет на одной ножке, а другой должен повторить.
11. «Кто летает?» Называете любые предметы и животных. И если назовёте что-то летающее, дети должны поднять руки – «полететь».
12. Что изменилось? Ребёнок внимательно осматривает комнату, потом выходит, а вы что-то переставляете, убираете. И ребёнок должен определить.
13. Лепка из муки, смешанной пополам с солью, а потом обжиг в духовке. Затем можно раскрасить акварелью или гуашью. Получится очень красиво.
14. Смотрите вместе хорошие детские фильмы.

**Пожалуйста, напишите в комментарии свои любимые игры и занятия с вашим ребенком. Самые лучшие из них мы опубликуем на нашей страничке!**