

Чем заняться с ребенком, если мама устала?!

Дорогие родители, предлагаем вашему вниманию небольшую подборку советов на тему организации интересного досуга ребенка в квартире таким образом, чтобы сама мама/родители в это время могли бы взять небольшую паузу.

Ни для кого не секрет, что оставаться с ребенком в стенах городской квартиры на длительное время - испытание не для слабонервных. Как это ни кажется странным, но многодетным родителям в этом плане будет немного легче, чем семье, где подрастает единственное чадо. Наличие братьев и сестер помогает взрослым взять тайм-аут в непрерывном процессе воспитания хоть на какое-то время. Ведь подрастающие дети прекрасно могут общаться между собой, играть в различные игры какое-то время и без помощи взрослых.

Но что же делать семье с одним ребенком, успевшим привыкнуть к определенному ритму жизни, когда 5-6 дней в неделю мама бывает "доступна" лишь по вечерам, вернувшись с работы усталой и немного раздраженной? Когда в выходные порой происходит настоящая борьба за привлечение внимания родителя любой ценой? Но взрослым необходимо заниматься ещё и уборкой квартиры, стиркой, приготовлением еды... А теперь представим себе состояние мамы, растящей малыша в одиночку, когда бабушки и дедушки по ряду причин не могут прийти ей на помощь. Да, такое тоже бывает.

Несомненно, каждая любящая мама сделает всё возможное, чтобы уделять своему ребенку как можно больше внимания. И тем не менее, что делать, если мама находится с малышом одна и уже буквально выбилась из сил?

На помощь придут проверенные временем и другими мамами советы.

Итак, если вы уже едва держитесь на ногах, а ваш маленький "батарейка-энерджайзер" по-прежнему бодр и требует продолжения различных забав, не нужно делать над собой усилие и пытаться активно заниматься с малышом. Ключевое слово в предыдущей фразе - "пытаться". Как бы вы ни старались, усталость возьмет своё, и вы не будете полностью вовлечены в процесс игровой деятельности. Дети очень остро ощущают любую фальшь, а значит, пройдет совсем немного времени, и вы услышите разочарованное: "Мама, ты не следишь за правилами игры и т.п.!".

Не лучше ли признаться себе самой и сообщить об этом сыну или дочке, что у вас что-то болит, или вы просто устали, и поэтому сегодня вы будете играть по-другому. Не корите себя за это!

Педагоги и воспитатели всего мира рекомендуют чередовать подвижные игры со спокойными развивающими занятиями, нацеленными на концентрацию внимания у ребенка. Это поможет малышу в будущем добиться успехов в учебе, научит кроху самоконтролю.

Для начала попробуем поиграть с ребенком в подходящие по возрасту настольные игры, ведь делать это можно, не вставая с места. Но если вы за день устали так, что уже даже думать тяжело, предложите ребенку собрать пазл - соединить раздробленные кусочки в единую картину. Для взрослого человека это занятие обычно ассоциируется со

спокойствием, умиротворенностью. Кстати, необязательно покупать все новые и новые наборы. Для малыша можно сделать пазлы самому, разрезав на несколько частей открытку или тематическое фото из детского журнала. В случае если ваш ребенок легко справляется с одной картинкой, смело усложняйте задачу - смешивайте части нескольких изображений.

И всё же начинать собирать картинки, особенно впервые, тоже лучше вместе с ребенком. Ведь пазл - это настоящая головоломка, способная развивать не только мелкую моторику, воображение и усидчивость, но также речь и кругозор вашего непоседы. Параллельно со сборкой фрагментов проговаривайте вслух названия цветов на картинке, имена героев. Неплохо отрабатываются при этом понятия "право, лево, по центру, сбоку, сверху, снизу" и т.п.

Ну вот, вы уже удобно устроились на уютном диване, после чего предложите отпрыску поиграть в "сюрпризы". Правила этой игры просты: вы просите ребенка принести "сюрприз". Таким "сюрпризом" может быть всё, что угодно: фрукты или сладости из вазочки на кухне, ёлочное украшение, кукла, небольшой мяч, детали от конструктора.

Когда ребенок возвращается с "сюрпризом", задача мамы - отгадать, что он прячет за спиной или в коробке. Не спешите угадывать сразу! Можно попросить ребенка придумать небольшую историю про принесенную вещь, задавая наводящие вопросы: это живое/неживое; съедобное/несъедобное; это лежало на кухне или в корзине для игрушек? И вот "сюрприз" угадан. Теперь этот предмет остается у мамы, а ребенок готовит новую историю. Главный плюс этой игры: взрослому не нужно покидать диван или кресло.

Если вы планируете в ближайшее время заняться разборкой вещей в шкафу, можно предложить детям постарше игры с переодеваниями. Примерка "взрослой" одежды может надолго увлечь юную модницу, которая уже давно мечтала пощеголять в маминых туфлях или шарфике. А уставшая мама будет руководить увлекательным процессом, взяв на себя роль компетентного жюри и оценивая наряды, не вставая при этом с дивана.

А потом поиграйте в "модель и фотографа". Объясните, что вы хотите сделать серию фотографий и сохранить в памяти этот день. Попросите ребенка позировать вам в новых нарядах. А еще можно изобразить льва, жирафа, носорога, или маленькую мышку. Волшебному перевоплощению помогут перчатки, пояс от платья или халатика и даже моток обычной пряжи.

Спустя несколько лет, когда вы будете рассматривать такие фотографии, вам гарантировано обеспечены счастливые мгновения! Бонус для мамы - дополнительное время для физического отдыха. Ведь чтобы играть в "фотографа и модель", тоже не обязательно вставать с дивана.

Также можно предложить ребенку постарше поиграть в "химчистку". Если ваши сын или дочь никогда не были там вместе с вами, достаточно рассказать, по какому принципу работает такой комбинат бытовых услуг, и определиться с одеждой, которую нужно "почистить". Помимо одежды это могут быть одеяло, большой платок или какие-то другие вещи. Подарите ребенку несколько пустых пузырьков и баночек для "пятновыводителей", небольшую щетку для "чистки", выдайте резиновые перчатки и "защитные" очки. Объясните, чем очистка загрязнений с помощью химических реагентов отличается от обычной стирки. Не лишним будет напомнить и о том, что основной задачей работника химчистки является сохранность и возврат полученных предметов гардероба в отличном состоянии.

Далее детское воображение само дополнит картину домашней "химчистки" нужными деталями. Детям, уже умеющим хорошо обращаться с ниткой и иголкой, можно предложить пришить на принимаемую в "чистку", но уже ненужную вам вещь, (ту, которую вы с легким сердцем сможете выбросить по окончании игры, если что-то пойдет "не так!"), оторванную пуговицу и обязательную "бирку" с информацией о владельце. Пусть ребенок учится выписывать квитанции о приеме одежды, или выдает специальные "номерки" для выдачи вещей. Разыграйте сценки с диалогами "клиента" и "приемщицы", подтекстом которых станет повторение правил делового этикета и вежливого общения с людьми.

А еще на диване удобно оборудовать "кабинет врача". Поиграть в доктора - отличный вариант для уставшей мамы, особенно если у вас действительно что-то болит. При этом абсолютно неважно, есть ли у вашего ребенка игровой набор медицинского работника. Немного фантазии, и вот уже можно заменить все врачебные инструменты на обычную чайную ложку, карандаши, ластик и прочие мелочи, имеющиеся в любом доме. "Послушать" лёгкие у "заболевшей" мамы, выписать ей больничный лист и необходимые "лекарства", сделать "укол", а потом устроить рядом "стационар" для других больных - кукол и мягких игрушек: малышу будет чем заняться.

Предлагая своему ребенку разносторонние занятия и подобные дидактические игры, можно развивать его способности, систематизировать уже имеющиеся знания, накопленные в повседневной жизни. Вот так (даже отдыхая на диване!) мама может заниматься со своим любимым дошкольником ни больше ни меньше, как самой настоящей профориентационной работой, что не только формирует уважительное отношение к труду в настоящем, но и поможет в будущем профессиональном самоопределении юного гражданина.

Если после таких игр вам стало лучше, и вы уже в состоянии покинуть диван - этого домашнего "четвероногого друга", но еще не готовы к полноценному включению в быт и решение хозяйственных вопросов, попробуйте поиграть вместе с ребенком в ..."салон красоты". Конечно же, ваш малыш будет рад помочь вам приготовить и наложить маску для лица. Просто расставьте нужные ингредиенты на столе и вместе с ребенком смешайте их. Веселый смех и улыбки во время общения в формате заботы о себе несомненно пойдут на пользу всем мамам!

В случаях, когда мама особенно сильно устала, не стоит забывать и про традиционные возможности времяпровождения: аудиокниги, и любимые всеми детьми мультфильмы. Наконец, в разумных пределах, обязательно учитывая рекомендации педиатров и детских психологов по ограничению во времени и выбору формата электронных игр, можно предложить подрастающему ребенку компьютер или планшет.

Но ни одна компьютерная игра не заменит совместное чтение книг, обсуждение увиденного и прочитанного. Вы же наверняка хотите, чтобы в памяти вашего ребенка запечатлелись ни с чем не сравнимые интонации вашего голоса, буквально впитываемые им, когда вы поете или читаете вслух? Ваши ямочки на щеках, или ваш взгляд "с хитринкой", в тот миг, когда вы перевоплощаетесь в сказочных персонажей - всё это, весь ваш образ и ваш внутренний мир - гарантия полноценного детства для вашего малыша.

Как известно, в присутствии матери ребенок чувствует себя под её защитой, поэтому расслабляется и не боится быть самим собой. Ребенку невольно приходится подстраиваться под посторонних людей, адаптироваться к ним. И лишь, когда рядом мама, ему не страшно показаться смешным или нелепым. "Подпитываясь" ощущениями

безопасности, доверия и познавательного интереса к окружающей внешней среде, которые и обеспечивает мама, дитя постепенно учится строить собственные отношения с миром.

Польза игр с мамой не ограничивается интеллектуальным развитием ребенка. Проведенное вместе с малышом время вносит теплоту в отношения в семье, учит взаимопомощи и взаимопониманию, укрепляет связь поколений. Умение не только принимать, но и отдавать любовь, нужно формировать с раннего детства!

Материал подготовлен социальным педагогом, Зеленовой О