**ТИХИЕ ИГРЫ**

Даже самой непоседливой егозе время от времени требуется покой.

Если вы будете чередовать подвижные игры с более спокойными, это поможет ребенку не переходить ту невидимую грань, которая отделяет бурное проявление эмоций от буйства. И, разумеется, это поможет избавить от переутомления родителей и воспитателей. Спокойные занятия следует планировать перед едой, дневным отдыхом или перед вечерним сном, чтобы энергия вашего живчика несколько поутихла. Так ему легче будет перейти от активной жизни к отдыху. В этой книге можно найти много разных занятий, которые помогут успокоить детей. Кроме того, мы предлагаем несколько способов, как можно занять активного ребенка спокойной игрой. Некоторые из них, такие, как небольшой пикник с соком и булочками, очень просты и легко достижимы, именно по этой причине они подчас оказываются забытыми.

Исчезающая цифра

Используя игральные карты или карточки (семь на двенадцать сантиметров) с написанными на них цифрами, вы можете помочь вашему ребенку развить наблюдательность и умение сосредоточиться. Возьмите карточки с четырьмя-пятью цифрами и расположите их в числовом порядке; затем попросите ребенка повернуться к вам спиной. Уберите одну карточку, а другие сдвиньте, чтобы между ними не оставалось свободного места. Ребенок должен сказать, какой цифры не хватает. Если у него возникнут затруднения, подскажите ему, например, так: «Эта цифра после трех». Позднее можно усложнить игру, перемешав карточки; ребенок должен разложить цифры по порядку и найти недостающую. С детьми постарше можно играть в эту игру, раскладывая пять-десять карточек. Позвольте ребенку разглядывать карточки столько, сколько он захочет. Потом пусть закроет глаза, а вы уберите одну из них и перемешайте остальные. Посмотрите, сколько времени понадобится ребенку, чтобы понять, какой карточки не хватает.

Следуйте за маэстро

Предложите ребенку устроить концерт. Представьте, что один из вас — известный дирижер, а другой — знаменитый на весь мир певец (или певица). Подумайте, какие песни вам хочется исполнить, и входите в образ. Сначала сделайте для воображаемой аудитории подробное вступление к программе и потом начинайте концерт. Примадонна работает в унисон с маэстро. Если дирижер быстро двигает руками, певец (певица) должен следовать за ним и петь в более быстром темпе. Если дирижер замедляет движения рук, певец тоже поет медленнее. Поднятые руки дирижера означают более громкий звук, а опущенные — «потише». Если же дирижер скрещивает руки на груди, певец должен держать взятую ноту до тех пор, пока дирижер не подаст знак «конец».

Газетный отчет

Если ваш ребенок уже знает, что в газете рассказывается о событиях, произошедших за день, вы можете подать ему идею сделать, конечно, с вашей помощью, собственную маленькую газету.

Обсудите, о каких событиях ему хотелось бы рассказать. Придумайте заголовок и со слов ребенка напишите одно-два предложения о том, что ему запомнилось особенно. Если ребенок захочет, пусть проиллюстрирует свой рассказ. Эту газету можно повесить на дверь детской спальни. Стараясь припомнить и связно рассказать обо всем, что произошло с ним или в семье, ребенок, скорее всего, утихомирится и сможет лучше «переварить» события дня.

Если ребенок учится узнавать и писать буквы, почитайте вместе с ним заголовки газетных статей, потом вырежьте из них разные слова и составьте из этих слов заголовки (или напишите сами) для новостей, о которых рассказывает ваша семейная газета.

Радужные карты

Вот игра другого типа для ребятишек младшего возраста. Чтобы в нее играть, требуется внимание и хорошая память.

Сделайте квадратики шести разных цветов из плотной бумаги и наклейте их на карточки (открытки) размером семь на двенадцать сантиметров так, чтобы, когда вы переворачиваете открытку, не было видно, какого цвета квадратик. Нужно вырезать, по крайней мере, четыре квадратика каждого цвета. Теперь ребенок может использовать эти карты, чтобы научиться сосредоточиваться. Положите карты на плоскую поверхность цветным квадратиком вниз. Теперь пусть ребенок постарается перевернуть две карты одного цвета. Можно играть и по принципу «Иди ловить рыбку», стараясь подобрать все четыре квадратика одного цвета.

Можете вместе с ребенком придумать еще какие-нибудь варианты этой игры.. Если дети совсем маленькие и только учатся различать цвета, разложите открытки по комнате цветными квадратиками вверх и попросите ребенка прыгнуть на оранжевую открытку, сесть на красную или положить на голову голубую открытку.

Карты

Игра в карты легко утихомиривает ребенка. Разложите всю колоду рядами лицевой стороной вниз. Кто-то один, переворачивая карту, должен найти вторую с такими же числовыми значениями или такой же масти. Каждая подобранная пара удаляется с «поля», и набравший больше всего парных карт становится победителем. Если пара не находится, карты поворачиваются лицевой стороной вниз и возвращаются на прежнее место. Весь фокус состоит в том, чтобы запомнить, где лежит какая карта. Пока ваш ребенок еще не научился концентрировать внимание, играйте картами от туза до шестерки. Вы также можете поиграть с детьми в шашки или в китайские шашки, а если вы сами умеете играть в шахматы, то можете как-нибудь рассказать ребенку и о правилах этой игры.

Дайте ребенку колоду карт, чтобы он проверил, все ли карты на месте. Для этого он должен разложить все карты по числам и по мастям. Потом пусть он как следует перемешает их.

Составление разных фигур

Посадите вашего малыша на пол. Дайте ему шесть палочек от леденцов (или эскимо) или что-нибудь вроде этого. Назовите какую-нибудь фигуру — например, «треугольничек» — и пусть ребенок изобразит эту фигуру, сложив, как нужно, свои палочки.

Можете играть иначе. Дайте ребенку пачку зубочисток и, поднимая вверх, показывайте ребенку игральную карту или листок бумаги с написанным на нем числом. Ребенок должен вытащить из пачки такое же количество зубочисток, как и число на карточке. Или же напишите большую печатную букву, а ребенок должен будет зубочистками изобразить ее.

Головоломки

Возьмите большую картинку из журнала или цветную карту и зигзагами разрежьте ее на большие куски, чтобы сделать головоломку. (Если у вас есть время и настроение, сначала наклейте картинку на картон или на плотную бумагу, а потом уже вырезайте.) Пусть ребенок постарается как можно быстрее правильно собрать кусочки, составив первоначальное изображение. Если ребенку понравилось это занятие, то, когда он станет постарше и сможет управляться с большим количеством кусочков, заведите для него специальный столик, на котором недособранные головоломки могли бы дожидаться своего часа.

Делай, что я говорю

Даже подчинение прямым распоряжениям может оказаться занятием, если при этом нужно разобраться в словах, касающихся размера предметов или пространственных и числовых понятий. Научить ребенка всем этим премудростям можно через игру, при этом предоставив возможность, забавляясь, попрактиковаться в чем-то полезном. Проведите черту через середину листа. Теперь вы и ребенок давайте друг другу распоряжения, что где писать и рисовать. Вот вам несколько примеров:

нарисуй большой круг ниже черты;

напиши внутри круга букву «Е»;

напиши букву «X» в среднем квадратике;

нарисуй треугольник в одном из верхних углов;

поставь шашку над кругом;

проведи линию от первого квадрата до треугольника.

Начните с того, чтобы ребенок постарался выполнить подряд три приказа. Если это ему удалось, пусть сделает попытку побить свой рекорд и выполнить четыре приказа, потом — пять и т. д.

Для вас это совсем несложно, но вовсе не так легко для малыша. Если вы рассердитесь и ребенок почувствует себя дурачком, возникнет опасность, что вашему малышу расхочется заниматься, потому что его самолюбие будет уязвлено. Хвалите ребенка за то, что у него хорошо выходит, и не раздражайтесь, если что-то не получается. Тогда у ребенка сохранится желание заниматься с вами и заслужить вашу похвалу, а иначе он будет отказываться от игры, чтобы избежать вашего неудовольствия.

Глубокая релаксация

Это упражнение мы взяли из книги доктора Гая Хенд-рика и доктора Рассела Виллса «Медитирование: Осознанные движения для детей, родителей и учителей. «При медитации у нас появляется ощущение равновесия, ощущение внутренней силы, полного единения разума и тела»— так пишут авторы в первой главе своей книги.

Эти понятия могут показаться слишком сложными для маленького ребенка, но если вы научите его медитации или просто расслабляться, это поможет ему в стрессовых ситуациях (например, участвуя в представлении) или в случае сильной эмоциональной встряски. Если ваш ребенок, играя, получит столь полезные навыки, это станет для него истинным даром.

Найдите место, покрытое ковром, где вы с ребенком сможете лечь рядом. Скажите ребенку, чтобы он улегся поудобнее и потом закрыл глаза. Теперь командуйте, чтобы он сосредоточил внимание на кистях рук и почувствовал, какие они тяжелые. Потом пусть сожмет кулак и держит его сжатым секунд десять. Продолжайте, следуя приведенным далее указаниям и делая между командами интервал в несколько секунд:

«Сейчас расслабься и почувствуй, какие невесомые у тебя руки.

Сосредоточь внимание на плечах. Сожми их, представь, если сможешь, какие они маленькие и проходят у тебя через уши. Подержи плечи сжатыми.

Теперь расправь плечи, напряжение уходит из твоего тела.

Глаза у тебя закрыты, а рот открой как можно шире, с напряжением. Теперь расслабь мышцы рта. Так гораздо приятнее. Неправда ли? Прижми язык к верхнему небу и напряги всю челюсть.

Расслабься, пусть ощущение мягкости и спокойствия пройдет через лицо в твое тело. Теперь сморщи нос и сделай очень страшное лицо.

Теперь расслабься, твоему лицу очень приятно.

Напряги грудь, живот и внутренности и держи все в напряженном, твердом состоянии, пока я не скажу тебе, чтобы ты расслабился.

Теперь расслабься, все напряжение уходит из твоего тела».

Продолжайте давать подобные указания в отношении бедер, ног, пальцев на ногах. Потом скажите ребенку, чтобы он совсем расслабился. Если он чувствует, что тело его еще напряжено, пусть сделает глубокий вдох и отправит его в зону напряжения, это поможет релаксации. Пусть ребенок сделает еще несколько глубоких вдохов, ощутив внутри себя мир и покой. Скажите ребенку, что будете считать в обратном порядке от десяти до одного и, когда закончите, вся энергия вернется в его тело. При цифре «один» он должен подняться и почувствовать себя счастливым и спокойно-сосредоточенным.

Магнитофонный разговор

Сядьте рядом с ребенком и запишите на магнитофонную ленту письмо бабушке или дедушке, любимым тетушкам или дядюшкам, а может быть, кузине. Перед тем как начать запись, обсудите с ребенком, какие события произошли в последнее время, о чем ему хотелось бы поведать. Составьте список «репортерских» вопросов, которые собираетесь задать друг другу. Если приготовления окончены, поставьте ленту для записи, включите магнитофон и возьмите друг у друга интервью, согласно составленному вами вопроснику. Закончив запись, прослушайте пленку и можете отправлять адресату ваше послание.

Папка для произведений искусства

Дети очень радуются и гордятся, когда видят, что их произведения искусства действительно важны для вас и вы сохраняете их. Заведите папку, в которую ваш ребенок мог бы складывать свои любимые работы. Папку, конечно, можно купить в магазине, но интереснее будет, если вы сделаете ее вместе с ребенком сами из двух больших листов плотной бумаги или толстого картона (например, две стороны какой-нибудь коробки).

Вырежьте из картона два прямоугольника одного размера (если у вас есть достаточно большой кусок, его можно согнуть пополам, это облегчит вашу задачу). Сложите вместе эти листы и в нижней их части проделайте отверстия, через которые надо продернуть веревочку. Не забудьте перед тем, как продергивать бечевку, завязать узлы (с внешней стороны папки). Теперь рисунки уже не выпадут вниз. Подобным же образом проколите и прошейте бока папки, примерно на пятнадцать сантиметров от низа. Ваша папка не сможет развалиться и будет открываться, как настоящая. На каждой стороне папки напишите яркими буквами имя ребенка, или пусть он, если захочет, сам напишет еще что-нибудь и украсит папку рисунками или наклейками по своему желанию.

Время от времени проглядывайте работы, лежащие в папке, и пусть ребенок оценит их заново: какие рисунки ему еще нравятся, а какие — нет. Может быть, ему захочется снова попробовать нарисовать то же самое.

Отрезанное лицо

Можно стимулировать воображение и фантазию ребенка, погрузив его как бы в чужую жизнь. Возьмите какую-нибудь из его школьных или домашних фотографий и вырежьте лицо. Потом, когда вы вместе будете просматривать иллюстрированные журналы, приставьте это лицо какому-нибудь человеку на картинке, и пусть ребенок попробует представить себя этим человеком. Побеседуйте с ребенком, как он это себе представляет.

Он несомненно будет в восторге, если вы проделаете то же самое и со своей фотографией, приставив ваши лица к новым телам. Вы и сами, возможно, найдете эту игру забавной.

Написание сценария

Если нам нужно на какое-то время занять детей спокойным делом, многих из нас выручает телевизор. Однако есть еще один способ использовать телевизор, не включая его. Побеседуйте с ребенком о его любимых программах и телегероях. Потом предложите ему вместе с вами написать сценарий на тему его любимого представления. Ребенок может придумывать, а вы — записывать. Задавайте вопросы, это поможет ему. Большая часть детей будет использовать в своем сценарии основные события увиденных программ, но вопросами вы можете навести ребенка на новые повороты сюжета. Если вы с энтузиазмом примите его фантазии, это только вдохновит ребенка. Закончив сценарий, вы можете попробовать вместе проиграть его.

Вырезаем картинки

Если ребенок учится читать, возьмите вчерашнюю газету и попросите вырезать три понравившиеся ему картинки. Подумайте вместе, какое слово (существительное или глагол) подходит для этой картинки. (Подобное обсуждение может быть очень полезно как подготовительная работа к обучению ребенка читать и писать.) Потом расположите ваши картинки с надписями на листе бумаги в таком порядке, чтобы получилось интересное или смешное по своей нелепости предложение. Пусть ребенок сам придумает предложения, используя слова, закрепленные за картинками.

Скажем, если на картинках изображены футболист, самолет и дорожная сумка, вы можете придумать предложение: «Мой великолепный самолет перенесет меня на футбольный матч».

Наблюдаем за звездами

Это нетрудно сделать, но своеобразным способом. Проделайте беспорядочные дырочки в дне большой бумажной чашки. Положите в чашку маленький фонарик, зажгите его и подвесьте чашку к потолку в темном помещении. Свет будет пробиваться через дырки, и у вас получится свой собственный маленький планетарий. Постарайтесь привлечь к этой игре всю семью, а под конец хорошо бы рассказать таинственную историю.

Настольная стрельба

Если вы заняты на кухне или какой-либо другой работой, можно предложить ребенку эту игру, которая должна привлечь его внимание и успокоить. Опасность и прелесть этого занятия заключается в том, что вы сами можете увлечься и забыть, зачем это вам надо было идти на кухню. Положите на стол какой-нибудь очень легкий, хорошо скользящий предмет — подойдет пластмассовая коробка от маргарина — и щелчком толкните эту коробку через весь стол. Условие такое: предмет должен доскользить до самого края стола и не свалиться с него. Посмотрите, сколько раз у вас это получится. Вместо коробки можно использовать что-либо другое, например, маленькую монетку.

Если вы хотите облегчить малышам игру, нарисуйте у края стола несколько линий, это будут «почти зоны». В том случае, если ребенок не может с одного раза попасть в зону, дайте ему три попытки.

Таинственная коробка

Как-нибудь в скучный дождливый день возьмите да и сделайте таинственную коробку. Найдите большую коробку, проделайте в ней два круглых отверстия в противоположных стенках, достаточно больших, чтобы руки ребенка могли пролезть в них с двух сторон. Вырежьте эти отверстия не до конца, так, чтобы часть круга оставалась прикрепленной к коробке. Пусть ребенок украсит ее как захочет, чтобы она стала нарядной.

Теперь время от времени вы можете что-нибудь класть в коробку, а ребенок отгадывать, что там лежит. Сначала надо просунуть в коробку одну руку, а другая должна оставаться сверху. Если же он не сможет догадаться, тогда пусть просунет и вторую руку. Вот некоторые предметы домашнего обихода, которые вполне могут стать «таинственными»: ручка, мячик, какая-то небольшая мягкая игрушка, полотенчико, носок и т. д.

«Переключение скоростей»

Предложите ребенку растянуться на полу, диване или на траве животом вниз. Объясните ему, что он так разбаловался, что ему пора «переключить скорость», и поверните воображаемый ключик у него на спине, потом переверните малыша и поверните «ключик» на груди. Помогите ему «переключиться» с помощью нескольких простых потягиваний. Поднимите ему одну ногу под прямым углом (другая пусть лежит), потяните вверх поднятую ногу и опустите. Проделайте то же самое со второй ногой. Пусть ребенок постарается правой рукой достать через голову левое ухо, потом плечо (как можно дальше), то же самое левой рукой (правое ухо и т. д.). Затем пусть постарается пальцами правой ноги коснуться левой руки и наоборот. Упражнения не должны причинять боль. Вы должны быть уверены, что от этого занятия ваш ребенок не только успокоится, но и получит удовольствие.

Потягивание — это очень полезно как для «заведенных» родителей, так и для ребятишек. Почему бы вам регулярно не делать упражнения на расслабление и потягивание?

Почта

Если в ваш почтовый ящик попалось что-то явно ненужное, не выбрасывайте. И как-нибудь скажите ребенку, что для него есть почта и он может сам открыть конверты и посмотреть, что там можно «почитать». Таким образом, он может стать семейным сборщиком макулатуры.

Время для сказок

В других главах мы уже говорили и о чтении книг, и про сказки, и даже о том, как записать рассказ вашего маленького сочинителя. Но разве можно в главе о тихих занятиях обойтись без разговора о книгах. У вас наверняка есть местечко, где хранятся детские книги, которые любит ваш малыш и которые готов слушать без конца. Если ребенок не очень мал, вы можете читать одну книгу понемножку каждый день, это будет приятный отдых и для ребенка, и для вас. Пятилеткам доставят удовольствие сказки Шарля Перро или Ганса Христиана Андерсена. Можно попробовать почитать книги Арнольда Лобелла о Лягушке и о Жабе. Совсем маленьким, вероятно, понравятся короткие детские стишки.

Пикник

Когда наступило время сделать передышку, можно назвать эту передышку «пикничком». Возьмите маленький термос с соком (а может быть, еще один с кофе или с чаем для вас), что-нибудь закусить, подходящую подстилку и отправляйтесь в какое-то не совсем обычное для ребенка место. Это может быть скамейка в парке, ковер в гостиной или ваша большая кровать. Устраивайтесь и перекусите вместе. Хорошо, если у ребенка появится желание помочь вам уложить припасы в корзинку.

Качели

Наша соседка, мама двух весьма активных ребятишек, утверждает, что днем самое лучшее средство для успокоения детей — это качели. Речь идет не о каких-то настоящих качелях на спортивной площадке, а о самодельных. Вы можете подвесить к деревьям во дворе гамак или простенькие качели (дощечку на два места). Сядьте рядом с ребенком и покачайтесь вместе с ним, это поможет успокоиться любому человеку. И тут ничего не нужно делать. Просто обнимите и прижмите к себе вашего малыша.