ТИХИЕ ИГРЫ  
  
♥«Вы видели когда-нибудь?»  
  
Один из лучших подарков, который нам могут преподнести дети, — это возможность соприкоснуться с миром забавных глупостей. Поскольку в жизни многих взрослых какой-либо смысл отсутствует вообще, то хорошо, что дети иногда напоминают нам об этом. Вы так же, как и ваш ребенок, можете получить удовольствие, нашептывая этот веселый, бессмысленный стишок:  
  
Вы видели когда-нибудь, когда-нибудь, когда-нибудь  
Кота, который шляпу ест, хотя бы краем глаза?  
Ни разу мы не видели кота, который шляпу ест,  
Не видели, не видели, не видели ни разу.  
  
Один из вас произносит первые три строчки, а другой добавляет четвертую, чтобы завершить рифму. Затем вы оба читаете пятую строчку вместе. Слова могут быть совершенно глупыми и бессмысленными, но обязательно должны рифмоваться. Например:  
  
А вы видели, как бегемот  
Чайной ложечкой кушал компот?  
Как башмак, выбиваясь из сил,  
У хозяина каши просил?  
Как однажды в дремучем лесу  
Две блохи покусали осу?  
  
Превратите ваш стишок в песню. Выберите знакомый мотив и добавьте свои слова или придумайте собственную мелодию.  
  
♥Находки в журнале  
  
Даже если ваш ребенок еще не умеет читать, для занятий можно использовать любые журналы, которые окажутся под рукой. Предложите ему посчитать, сколько на страницах журнала изображений цветов, машин, домов и т. д. Или возьмите два журнала и посоревнуйтесь, кто быстрее обнаружит в них один и тот же предмет. Только помните, основная цель занятия — отвлечь ребенка, а не выиграть игру. После того как вы найдете этот предмет, можно посчитать, сколько в журнале всего таких же предметов.  
  
♥Расскажи еще  
  
Дети — прирожденные рассказчики. Вы будете поражены фантазией ребенка, если, нарисовав совсем простую картинку, спросите его, что еще следует добавить, чтобы получился интересный рассказ. К примеру, нарисуйте праздничный торт, и пусть ребенок придумает, у кого день рождения. По мере того как он рассказывает, добавляйте к рисунку разные детали, спрашивая, кто пришел, что принес, что ели гости и т.д. Даже если вы не маститый художник, можно нарисовать домик, кровать, самолет или привидение.  
  
  
  
♥Одна догадка  
  
Игры в отгадки хороши в любом случае. Если вам приходится долго ждать, находясь на одном месте, попробуйте поиграть так: предложите ребенку выбрать какой-либо предмет, который, он видит в комнате. Задавая вопросы об этом предмете (или человеке), вы должны угадать, что это. Например: «Это что-то очень большое? Это что-то очень маленькое? Я могу это держать в руках? Это висит на стене? Оно зеленого цвета?». Обязательно спрашивайте так, что- бы можно было ответить только словами «да» или «нет». Количество вопросов не ограничено, но попытаться угадать, какой это предмет, назвать его можно только один раз. После того как ребенок скажет, угадали вы или нет, наступает ваша очередь загадывать, а его — задавать вопросы. Если вы хотите, чтобы игра продолжалась долго, начинайте с более общих вопросов, постепенно переходя на конкретные. Наверняка ребенок получит большое удовольствие, если ему удастся вас озадачить.  
  
Советы тем, кто ждет: время, которое вы проводите в ожидании, можно использовать для того, чтобы научить ребенка сидеть тихо и спокойно. Если место, где вы находитесь, не очень шумное, попробуйте освоить несколько способов релаксации. Сначала можно прислушиваться к своему дыханию и затем осторожно попытаться замедлить его. Или начните расслаблять мышцы ног, а потом перейдите к другим частям тела. Вы должны сосредоточиться и постараться почувствовать, как вокруг вас расширяется зона спокойствия. Не думайте, что вам легко удастся это сделать, и ни в коем случае не раздражайтесь, если ваше состояние будет нарушено детским вопросом. Процесс обучения требует времени, и лучше всего его стимулирует поощрение, а не наказание.  
  
♥Давай помечтаем  
  
Случалось ли вам, покупая лотерейный билет, мечтать о том, как бы вы поступили, если бы выиграли десять миллионов? Если вы сидите за столиком в кафе в ожидании, пока вас обслужат, можно скоротать время, вообразив, что вы получили эти десять миллионов и теперь тратите их. Так приятно помечтать, что вы обладатель роскошного дома, прекрасной машины, яхты или даже целого острова. Пофантазируйте об этом все вместе.  
  
♥Фантазируем вместе  
  
Если вы хотите помечтать вместе с ребенком, не становитесь в позицию цензора и не пытайтесь направлять желания своего малыша к «лучшему». Если ваша дочь решила потратить деньги на ярко-красные спортивные тапочки, не поддавайтесь искушению убедить ее, что «лучше» поделиться деньгами с сестрой. Наоборот, старайтесь активно поддерживать разговор о том, на что можно потратить «миллионы». Удовлетворив собственные желания, попытайтесь придать игре альтруистический оттенок и подумайте, чем бы вы могли помочь всем людям на Земле. Предложите использовать «ваши» миллионы на то, чтобы накормить голодающих всего мира. Спросите детей, как бы они стали распределять деньги, если бы решили потратить их на своих друзей. Это хороший способ помочь детям научиться осознавать проблемы, с которыми сталкиваются другие, и не чувствовать себя виноватыми за свою счастливую жизнь.  
  
♥Физические упражнения  
  
Если ваш ребенок непоседа, предложите ему, чтобы скоротать время, несколько физических упражнений, конечно, когда вы не в переполненном автобусе. Скажите, что надо готовиться к Олимпийским играм и что есть соревнования по четырем (или трем, или пяти, или сколько вы решите) видам спорта, в которых он может принять участие и даже победить. Первый вид — прыжки на одной ноге. Ребенок должен прыгнуть двадцать раз, не касаясь другой ногой земли (убедитесь, что трудность упражнения соответствует возрасту и возможностям ребенка). Второй — соревнование по ходьбе крошечными шажками. Он должен преодолеть дистанцию, ставя одну ступню прямо перед другой, чтобы каждый раз пятка касалась носка. Третье задание — задержать дыхание, пока вы произносите алфавит; только постарайтесь побыстрее, чтобы ребенок мог выиграть. Наконец, в последнем виде соревнований вы по очереди называете десять разных частей тела, и каждый раз малыш должен подвигать одной из них. Смысл занятий в том, чтобы дать возможность вашему непоседе немного подвигаться.  
  
Где это делать? Подобные упражнения лучше всего делать в приемной у врача, на автобусной остановке или выстаивая какую-либо очередь, конечно, если есть спокойное место, куда можно отойти.  
  
♥Избегайте очередей  
  
Приходилось ли вам так задерживаться в очереди на прием к врачу или на почте, что капризного и всем недовольного ребенка невозможно было ничем отвлечь? Знакомо ли вам это неприятное ощущение, когда окружающие смотрят на вас с осуждением: «Что за ребенок! Что за родители!» Конечно, нужно стараться избегать подобных ситуаций, но порой даже не приходит в голову попросить сидящих рядом: «Мы подождем в холле. Пожалуйста, позовите нас оттуда». И в очереди также можно попросить соседей подержать ваше место, пока вы погуляете с ребенком. Старайтесь, чтобы детям не приходилось томиться в очередях. Обычно окружающие с пониманием относятся к желанию ребенка размяться, но при этом, конечно, чтобы не у них под ногами, а где-нибудь в другом месте. Итак, если очередь длинная, ожидание утомительно, и ребенок капризничает, пройдите в холл или на улицу, подвигайтесь, побегайте наперегонки, поиграйте в любую игру, что позволит ему немного разрядиться, например, «Петр говорит…», во время которой все участники должны повторять только те движения и команды ведущего, что следуют после слов «Петр говорит…». Вы также почувствуете облегчение, дав ребенку «выпустить пар», вместо того чтобы толкаться среди взрослых.  
  
♥Мелочи жизни  
  
Это как раз один из неудачных дней — ваш ребенок в ужасном настроении, и вы никак не можете его развлечь. Окружающие начинают бросать в вашу сторону взгляды, значение которых вы прекрасно понимаете: «Почему это мамаша (или папаша) никак не может справиться с ребенком?» Но выход есть: посмотрите на свое чадо с полным изумлением и скажите очень громко и выразительно: «Конечно, этой матери следовало бы знать, как заставить ребенка вести себя лучше!» Мы обещаем, что вы почувствуете облегчение.  
  
♥Каракули  
  
Вместе с ребенком по очереди нарисуйте на листке бумаги прямые и кривые линии, пересекающие друг друга. Затем зарисовывайте участки, ограниченные этими линиями, сплошными штрихами разного цвета, крапинками, клеточками, зигзагами и т.д.  
  
♥Машинальные рисунки  
  
Приходилось ли вам, разговаривая по телефону или сидя на собрании, машинально чиркать что-нибудь на бумаге? Вы замечали, что ваши каракули обычно имеют одну и ту же форму? Если в помещении, где вы ждете, есть стол, попробуйте вместе с ребенком порисовать таким образом. Правило состоит в том, чтобы не отрывать карандаш от страницы, пока вы чертите линию или треугольник. Затем изобразите кружки или квадратики, кривые или 3-образные линии. Посмотрите, какие фигуры получаются из ваших линий.  
  
♥Соедини буквы  
  
В разных местах на листке бумаги напишите печатные буквы, предположим, от А до Д. Пусть ребенок соединит их, следуя алфавитному порядку. Когда он выучит эту часть алфавита и сможет узнавать буквы в книжке, добавьте еще несколько букв и соедините их снова. Можно проделать то же самое с цифрами. Начните с простых упражнений, постепенно усложняя их. Детям старшего возраста можно предложить выбрать цифры, кратные какому-нибудь числу, например шести, восьми и т. д.  
  
♥Игра теней  
  
Если удачно падает свет и у вас есть немного бумаги, например ресторанная салфетка, и карандаш, можете поиграть в тени. Держите руку над бумагой, при этом обратите внимание ребенка на тень от нее. Пусть он обведет на бумаге контуры тени. Затем сдвиньте пальцы — свои или ребенка — так, чтобы тень изменила форму. Пусть он снова ее очертит, а вы попробуйте превратить тень в какую-нибудь хорошо знакомую фигуру.  
  
♥«Ух, ох»  
  
Это полезное упражнение для детей школьного возраста. Если вы находитесь в людном месте и слышите чужие разговоры, тихонько договорившись с ребенком, выберите какую-нибудь букву. Всякий раз, когда вы услышите слово, которое начинается с этой буквы, старайтесь первым сказать: «Ух, ох!» Если окружающие заинтересуются тем, что вы делаете, попросите их угадать букву. Это нелегко сделать, потому что в тот момент, когда вы скажите «ух, ох!», слово на нужную букву уже окажется произнесенным, и разговор будет продолжаться.  
  
С маленькими детьми можно играть проще: выбрать обычное, часто встречающееся слово — «я» или «будет»— и попытаться не употреблять его в разговоре. Если вы все-таки нарушите условие, ребенок произносит: «Ух, ох!» Кто попадется пять раз, тот проиграл.