**Что делать, если вам не хочется играть со своим ребёнком.**



Дети растут, развиваются и приобретают новые навыки, взаимодействуя [в форме игры](http://www.kanal-o.ru/parents/10300) сначала со взрослым, затем с другими детьми и с предметами окружающего мира. До определённого возраста игра — ведущий вид деятельности для ребёнка, а мама или другой значимый взрослый — его главный товарищ по играм. Но что делать, если вам не особо интересно играть с малышом? Действительно ли это серьезная проблема? На эти вопросы поищем ответы у детского психолога.

**Почему игра — это очень важно.**

Каждая мама хочет дать максимум возможного и полезного своему ребёнку. Мир дошкольника — это мир игры, она для него важна и нужна. В процессе игры [развивается мышление](http://www.kanal-o.ru/parents/10131), внимание, память, воображение, речь, умение общаться, способность само выражаться и творить.

Ребёнка нужно [учить играть](http://www.kanal-o.ru/parents/10407), показывая ему, как это можно делать. Если мы играем с малышом через силу, потому что «так положено», мы не сможем включиться в игру эмоционально, увлечь своим интересом, показать ценность совместной деятельности. Но мы сможем дать своему ребёнку внимание! Практика показывает, что даже 20 минут в день, выделенные родителями на игру с ребёнком, положительно влияют на детско-родительские отношения, благоприятно сказываются на поведении малыша, его развитии и воспитании.

Играя с ребёнком, мы даем ему ощущение принятия, включаемся в его переживания, что очень важно детям раннего возраста и старше, делимся с ним своими способами преодоления трудностей и решения задач. Это зарождает в формирующейся личности уверенность в себе, способность регулировать свои эмоции, справляться с переживаниями. Взрослый помогает разнообразить игру ребёнка, тем самым развивая его воображение и самовыражение. Благодаря этому повышается способность растущего человека к адаптации в разных жизненных ситуациях.

И если мы отказываемся от игры с ребёнком, мы лишаем его возможности развивать всё вышеперечисленное. Мы усложняем его адаптацию к социуму, не способствуем его эмоциональному и [интеллектуальному развитию](http://www.kanal-o.ru/parents/10409). Нам в дальнейшем сложнее выстраивать доверительные отношения с ребёнком, находить взаимопонимание и способы поддержки маленькой личности.



**Чему именно игры учат ребёнка.**

Даже самая простая игра несёт огромный вклад во всестороннее развитие психики малыша. Так, играя в **куклы**, **«дочки-матери»**, ребёнок осмысляет отношения, учится взаимодействовать, выносит переживания из внутреннего мира вовне для нахождения новых моделей поведения.

Играя в **войну**или **супергероев**, **спасателей**, малыш учится [выражать свою агрессию](http://www.kanal-o.ru/parents/8965) приемлемыми способами, отстаивать свое место в мире, удерживать собственные границы, проявляться по-новому, пробует свои силы, утверждает жажду жизни и свою способность выжить в пугающем мире.

**Конструктор**или **кубики**, **строительство городов** не только развивают мышление, воображение и пространственное восприятие, но и помогают структурировать накопленный опыт, выражают желание собрать себя, выстроить, учат справляться с неудачами.

**Игра в магазин**, **в продавца и покупателя** соединяет с [собственными ценностями](http://www.kanal-o.ru/parents/9640), внутренними и внешними: что я могу дать, что хочу получить; что умею, что есть у меня, а что у другого.

**Игры с правилами** способствуют развитию самоконтроля и  само регуляции поведения ребёнка.

**Почему вам стало неинтересно играть.**

Вы утратили интерес к играм с ребёнком или у вас его в принципе не было? Причин может быть несколько.

**Вы слишком взрослый человек.**

С одной стороны, это неумение родителя играть, ориентация на деловое, интеллектуальное общение с ребёнком. С другой — чрезмерная озабоченность [бытовыми вопросами](http://www.kanal-o.ru/parents/9749), когда действия вроде накормить, одеть, умыть выходят на первый план и воспринимаются как главные проявления любви и заботы.

**Вы не принимаете ребёнка в себе.**

Ещё одной причиной нежелания мамы играть с малышом может быть неприятное переживание собственной детскости. В игре нам нужно спускаться на уровень ребёнка, соединяться со своей детской частью, это может рождать в нас ощущение слабости, бессилия или стыда, с которыми совсем не хочется сталкиваться.

**Вы боитесь утратить контроль над ситуацией.**

Играя с ребёнком, мы встречаемся с его эмоциями, чувствами — и иногда не знаем, что с этим делать. Это может быть и детская агрессия, и страхи, и чрезмерная требовательность. С детьми, проявляющими [негативные эмоции](http://www.kanal-o.ru/parents/10306), у родителей тоже может рождаться сопротивление по отношению к игре и эмоциональному контакту.

Но чаще всего нежелание играть с ребёнком происходит из-за непонимания психологического смысла игры, её значимости для развития и здоровья малыша.

Важно понимать, почему игра с собственным ребёнком рождает напряжение, какие чувства затрагивает. И если [уровень тревоги](http://www.kanal-o.ru/parents/9747) всё же слишком высок, если игра в тягость, можно найти другие способы общения с малышом, а игру делегировать другим близким значимым взрослым, например папе или бабушке.



**Как возродить интерес к игре.**

Если всё же вам не хочется привлекать других родственников, если вы готовы играть с ребёнком сами, попробуйте посмотреть на ситуацию по-другому: возможно, это поможет возродить интерес.

* Играть становится интересно, когда понимаешь, что это несёт более глубокий смысл, нежели простое развлечение, и развивает разные грани личности ребёнка.
* Вариантов игр много, можно попробовать найти то, что интересно именно вам. Вспомните, во что вы [любили играть в детстве](http://www.kanal-o.ru/parents/10458), попробуйте поиграть в эти игры со своим ребёнком.
* Не бойтесь выглядеть смешным в игре с ребёнком, быть с ним на одном уровне, но оставайтесь эмоциональной опорой для него.
* Именно в игре проявляется уникальность ребёнка. И это шанс получше узнать собственного малыша, его интересы и качества характера.
* Игра — это [творческий процесс](http://www.kanal-o.ru/parents/10613), можно попробовать внести в игру или обыграть то, что вас увлекает и мотивирует. Например, выберите себе персонаж, который непрерывно занимается спортом, если вы любитель фитнеса, или постройте свой спортклуб из кубиков, а можно поиграть в покупателя спортивного магазина.

**Игра**— это в первую очередь свобода самовыражения, радость и удовольствие от взаимодействия друг с другом, а не обязанность и наказ взрослым. Совместная деятельность с ребёнком невероятно ценна! А выстроить и наполнить её поможет живое творческое начало, которое есть в каждом родителе.

Статью подготовил: учитель-логопед Юдина И.В.