

Игры перед сном

Вечер может быть спокойным и умиротворяющим, но порой он превращается в сущий кошмар как для родителей, так и для ребёнка. От чего это зависит? Нередко – от нас самих. Согласитесь, что никому не понравится оказаться на месте человека, от которого всячески стараются побыстрее избавиться, а дети особенно тонко чувствуют наше настроение.

Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании, к концу дня нередко скапливается напряжение, прорывающееся слезами, капризами. Важно помочь ребёнку выговориться, унять возбуждение, плавно перевести энергию в мирное русло. Специальные вечерние игры помогут ребёнку расслабиться, успокоить нервную систему. Главное соблюдать при этом несколько нехитрых правил.

Первое: за ребёнком всегда остаётся выбор – играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую книжку. Второе: вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба и т.д. Итак, во что же играть перед сном?

«Что делали игрушки дома без тебя?» Посадите на диван разные игрушки: мишку, зайчика, куклу, лошадку, собачку и т.д. Взрослый говорит: «Игрушки обрадовались, что их хозяин пришёл домой, и приготовили сюрприз. Они не умеют говорить, но хотят тебе показать, что делали дома без тебя. Ты хочешь узнать? Игрушки будут показывать, а ты попробуй угадать». «Что мы делали не скажем, но с удовольствием покажем», – игрушки прыгают, кувыркаются, пляшут, спят, листают книгу и т.д. Малыш отгадывает. – А теперь ты покажи игрушкам, что делал в детском саду. Ребёнок показывает (мыл руки и лицо, бегал, пел песни, ел, пил и т.д.). Игрушки, отгадывая, могут ошибаться в ответах, и тогда их маленький хозяин рассказывает им, что он делал и что ему больше всего понравилось. Родитель также может участвовать в игре, показывая, чем он занимался на работе, а ребёнок с игрушками отгадывает. В беседе все делятся впечатлениями от прожитого дня, радуются удачам. Это хороший повод вместе пошутить и посмеяться, тем более, по статистике, трёхлетний ребёнок смеётся в среднем 400 раз в день, а взрослый – всего лишь 15 раз.

Игры с водой в ванне. Вода прекрасно помогает детям справиться с дневным стрессом. В ванне можно ловить мыльные пузыри, запускать флотилию корабликов из губок или деревянных палочек, на которых с удовольствием покатаются резиновые игрушки. Душ превратится в волшебный дождик, а водопад малыш устроит, переливая воду из одного флакона в другой.

Ожившие игрушки. Если ребёнок никак не унимается вечером, отказывается готовиться ко сну, чистить зубы, переодеваться; можно попробовать от имени его любимых игрушек вступить с ним в диалог и установить контакт.

- С помощью игрушки вы можете наглядно показать, какого поведения вы ждёте от своего малыша. Например, щенок Тобик говорит поросёнку Прошке: «Я не хочу огорчать маму, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Прошка, хочешь отправиться вместе со мной, вдвоём веселее?» Как правило, ребёнок присоединяется к такому игровому диалогу.

• Другая игрушка, наоборот, может изображать сопротивление. Допустим, Медвежонок начал капризничать: «Не хочу спать!». Взрослый обращается к нему: «Медвежонок, ты не хочешь ложиться спать? Тебе хотелось бы ещё чуть-чуть поиграть, посмотреть телевизор? Я понимаю тебя, но в это позднее время пора заканчивать свои дела и готовиться ко сну. Посмотри, машины отправились в гараж «спать», книжки на полке засыпают... Сейчас Алёша покажет тебе, Медвежонок, как он здорово умеет готовиться ко сну». В глазах любимых игрушек ребёнку, скорее всего, не захочется ронять свой авторитет, и он возьмёт на себя роль старшего и умелого товарища.

• Пусть игрушка выразит ваше переживание: «Зебра, спасибо, что ты понимаешь, как мне сейчас трудно найти нужные слова, чтобы меня услышали... Ты тоже не знаешь, как быть?»

Пальчиковые игры. Когда ребёнок добрался до своей кровати, а вы уютно расположились рядом. Самое время поиграть с пальчиками.

Киселёк (русская игра)

Бабушка кисель варила (*правая рука «помешивает» кисель*)

На горушечке (*кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом*),

В черепушечке (*округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку*)

Для Андрюшечки (*правая рука указывает на грудь*).

Летел, летел соколик (*пальцы рук скрещиваются и помахивают, как крылья*)

Через бабушкин порог.

Вот он крыльями забил (*руками несколько раз сильно ударить по бокам*),

Бабушкин кисель разлил (*руки вытянуть вперёд и вниз, пальцы растопырить*).

Вот и нету киселька (*руки развести в стороны*)

В черепушечке (*округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку*)

У старушечки, на горушечке (*кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом*).

Бабка плачет: «Ай-ай-ай!» (*«утираем» слёзы*).

Не плачь, бабка, не рыдай (*указательным пальцем «грозим» бабке!*)

Чтоб ты стала весела,

Мы наварим киселя (*правой рукой снова «размешиваем» кисель*)

Во-о-от столько (*руки широко разводятся в стороны!*)

Ребёнку важно увидеть, что маме и папе приятно быть вместе с ним, что они искренне радуются совместному общению. Когда игра закончится, можно сказать сыну или дочке, что вам было интересно играть с ними. Дайте своему малышу возможность лишний раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.

Возможности вечерних игр безграничны. С их помощью можно помириться после ссоры и показать ребёнку свою любовь; исправить тяжёлый день и помочь забыть дневные слёзы и проблемы. Пусть ваш вечер станет по-настоящему добрым!

По материалам статей, находящимся в свободном доступе