

Время играть, время мечтать: разгрузите вашего ребёнка



Последнее время вы стали замечать, что у вашего ребёнка ухудшилась память, он часто раздражён и постоянно хочет спать. Возможно он просто перегружен. Детский сад, уроки музыки, уроки рисования, спортивная секция, утренники и занятия в группе, время проведённое с бабушкой и дедушкой. Вы страшно удивитесь, но расписание вашего ребёнка ничуть не менее насыщено чем ваше собственное! Детские психологи считают, что детям необходимо время для так называемых «неструктурированных занятий» - или того, что взрослые называют «свободным временем» или «передышкой».

Почему «свободное время» так важно для ребёнка?

- **Здоровье.** Мозг и организм ребёнка нуждаются в передышке. Отдых поможет ребёнку быть здоровым и готовым к учёбе.
- **Независимость.** Когда время ребёнка не расписано по часам, ему приходится принимать решения о том, чем заняться самостоятельно. Ребёнок, привыкший к тому, что каждый его шаг контролируется (запланирован), может почувствовать себя неуверенно, если ему вдруг придётся самому искать себе занятие. Ребёнок должен привыкать к самостоятельному принятию решений. «Предоставив ребёнка самому себе» вы помогаете ему учиться занимать себя.
- **Игры и учёба.** Дети и взрослые нуждаются в том, чтобы осмыслить приобретённые знания, а для этого необходимо время. Играя, ребёнок применяет усвоенные знания на практике. С помощью игр ребёнок учится справляться со стрессовыми ситуациями, которые могут мешать учебе. Иногда полезно дать ребёнку помечтать, чтобы помочь ему найти выход из проблемной ситуации.
- **Подвижные игры и самоконтроль.** Подвижные игры помогают ребёнку быть здоровым. Во время подобных игр ребёнок бегает, прыгает, лазит по деревьям, играет в мяч, танцует до тех, пор пока не устанет. Затем ребёнок может отдохнуть, попить воды и продолжать тихонько играть в песочнице с друзьями. Таким образом ребёнок научится самоконтролю во время игры и сам почувствует когда ему пора остановиться и отдохнуть.

Что делать, чтобы свободного времени было больше?

- **Отведите время для отдыха всей семьёй.** Если вы сами перегружены, возможно, ваш ребёнок тоже перегружен!
- **Подумайте о своих приоритетах.** Так ли уж вашему трёхлетке необходимы уроки скрипки, уроки плавания и продлённая группа детского сада? Может быть что-то в этом списке может подождать пока ребёнок немного подрастёт?

Чем я могу занять детей, пока они дома

- **Поощряйте творческую инициативу.** Даже пустые коробки или песочная куча могут послужить источником вдохновения для вашего ребёнка. Готовьте вместе, складывайте картинку или склеивайте модели. Ребёнок будет рад, что он чего-то добился, и что он добился этого вместе с вами.

- **Проводите как можно больше времени на свежем воздухе.** Ходите на прогулки, играйте в футбол, сажайте цветы, катайтесь на коньках и лыжах, ходите на детскую площадку или просто гуляйте во дворе.
- **Научите ребёнка различным играм.** Карты, настольные игры, подвижные игры на свежем воздухе – всё это позволит ребёнку научиться общаться с другими людьми и укрепит семейные узы.
- Отведите время для игр с другими детьми.
- Сходите в музей или покатайтесь на велосипедах в парке. Побывайте на стройке или в каком-нибудь другом интересном месте.
- Не мешайте ребёнку мечтать, говорить, слушать и даже «лентяйничать». Относитесь к ребёнку с вниманием.



См. дополнительную информацию по теме «Время играть, время мечтать: разгрузите вашего ребенка» по адресу <http://illinoislearning.org/tips.htm>.

English Title: Time to Play, Time to Dream: Unsheduling Your Child



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>



См. рекомендации по другим темам по адресу <http://illinoisearlylearning.org>

3/03