Как проводить с ребенком досуг?

Отец и мать дарят ребенку прекрасные воспоминания и создают у него ощущение безопасности, когда они находят время поиграть с ним, будь то своей семьей или один на один, хотя бы в течение 20 минут в неделю.

Во время этого *«праздника души»* лучше не щекотать ребенка, не играть в конкурентные игры (не должно быть победителей побежденных, и позволить ребенку выбрать, во что он хочет играть.

Когда вы усаживаете ребенка к себе на колени, читаете ему сказку, а потом разговариваете с ним ни о чем и обо всем, вы не только стимулируете его воображение и способствуете его умственному и языковому развитию – вы также даете ему ощущение безопасности, помогаете ему формировать систему ценностей и развиваться в эмоциональном плане.

Дети развиваются во время игры, даже если они играют с предметами быта и купаются в ванне. Следите за тем, чтобы игра была для них интересна – не навязывайте им *«неподходящие»* игрушки - главное, замечайте, как они играют. Это означает, что вы должны слушать, смотреть, проявлять интерес и в общем уделять детям позитивное

внимание, когда они этого не требуют. Можно присоединиться к игре, но откажитесь от соблазна *«помогать»*, организовывать игру, предлагать ребенку, что он должен делать – просто тихонько наблюдайте и время от времени говорите вслух, что вы видите перед собой.

Периодически демонстрируйте ребенку свою любовь и привязанность. Известно, что всем детям надо, чтобы их обнимали, по крайней мере, 4 раза в день только для того, чтобы они могли выжить, во время как для нормального развития им нужно 16 объятий в день!

Когда вы прижимаете ребенка к себе, улыбаетесь ему, касаетесь его, вы как бы говорите: Ты хороший. Ты достоин любви. Ты красивый. Вы можете прижать ребенка к себе, когда читаете ему сказку, или лечь рядом с ним на пол и позволить ему ползать по себе.

Активный досуг нужен и вам самим. Вы сможете дать ребенку больше, если вы занимаетесь спортом, расслабляетесь, занимаетесь любимым делом, смеетесь и развлекаетесь. Кроме того, нужно проводить время со своим партнером и взрослыми друзьями. Помните, что дети многое узнают о любви и жизни на примере отношений между взрослыми.