

Обними меня покрепче: тактильные игры с детьми



Привязанность — это сила, которая навсегда соединяет нас с близкими. Лучшая палочка-выручалочка в кризисные моменты, одинаково важная для детей и взрослых. Крепкая и надёжная связь с близкими, которая приносит в нашу жизнь чувство покоя и защищённости, веру в крепкий тыл и энергию для новых свершений.

Одним из базовых способов формирования привязанности как для малышей, так и для старших является физический контакт. Поцелуи, объятия и тактильная забота (например, массаж) творят чудеса и топят лёд между близкими людьми. Особенно остро потребность в физической близости проявляется у малышей первого года жизни. Для них прямой контакт кожа-к-

коже с родителями — основной способ успокоения, снятия стресса и подтверждения того, что с миром вокруг всё в порядке.



Значение тактильных связей

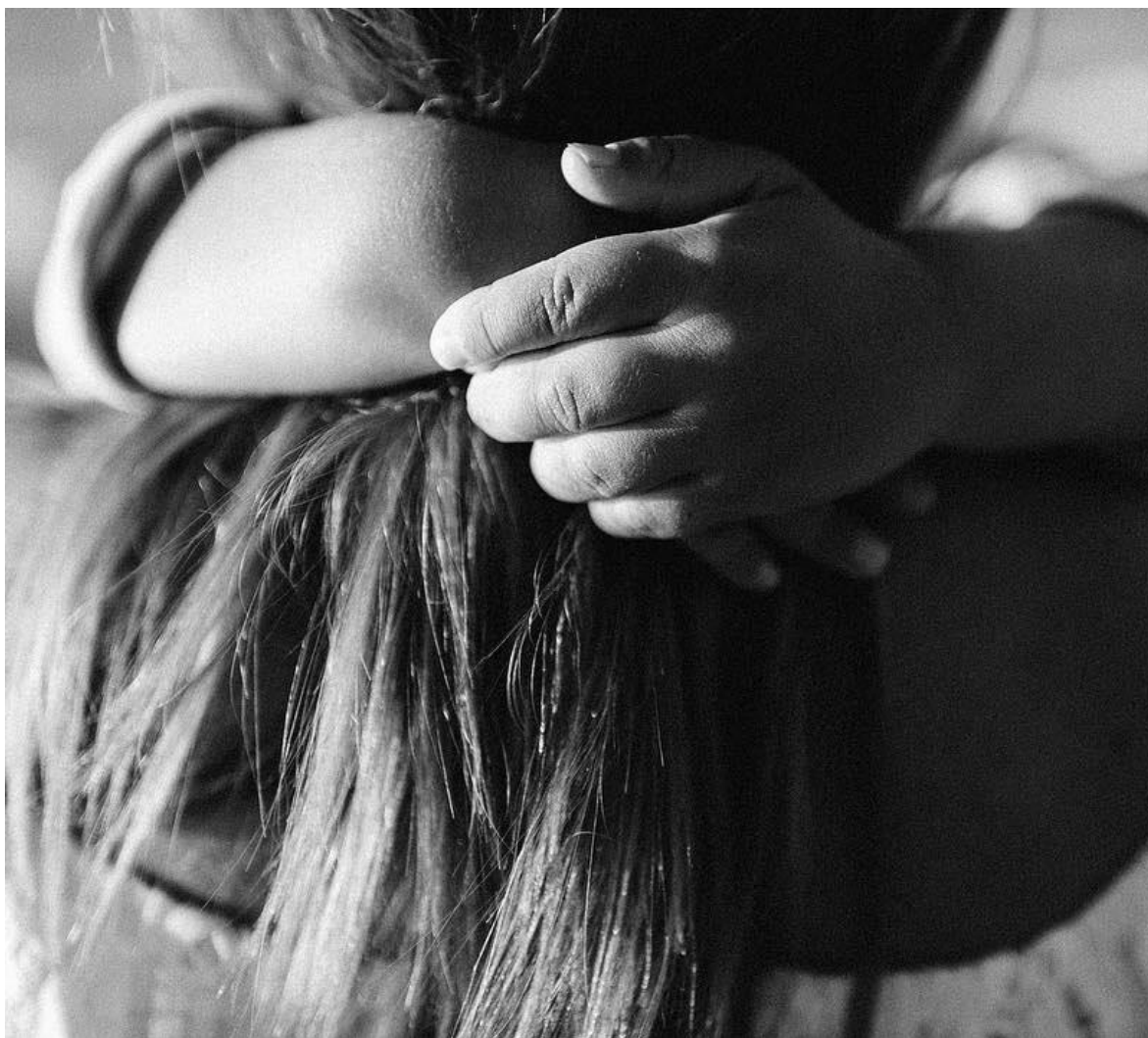
Становясь старше, ребёнок учится ходить и начинает исследовать мир вокруг себя. Он словно «растягивает поводок» и отдаляется от мамы и папы. Однако в минуты грусти, беспокойства и усталости крепкие родительские объятия всегда остаются самым действенным лекарством.

Именно поэтому психологи, которые работают над укреплением детско-родительских отношений, уделяют огромное внимание объятиям и тактильным играм. Это — не только способ снять повышенную тревожность,

но и напитаться спокойствием и уверенностью в том, что ваша связь надёжна и прочна. Кстати, работает такой метод в обе стороны, насыщая хорошими эмоциями и детей, и родителей.

Сделав тактильные игры частью своего ежедневного общения с детьми, вы уже через неделю ощутите их благотворное влияние на ваши отношения. Кстати, времени на игровые «обнимашки» нужно не так уж много — 15-20 минут ежедневно уже хватит с головой.

Особенно важно уделять внимание таким играм, если ребенок склонен к гиперактивности, легко раздражается, проявляет агрессию, плохо спит или демонстрирует признаки тревожности. Именно физический контакт в этом случае запускает механизм успокоения и доверия, способствует укреплению нервной системы и снятию стресса.



«Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»

Пожалуй, самая известная из всех тактильных игр — знакомый всем с детства массаж, который сопровождается стишком про поезд. Каждую строчку нужно изобразить движениями на спине ребенка:

Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы,
Ехал поезд запоздалый.
Из последнего окошка
Вдруг посыпались горошки...

Продолжений этой истории в детско-родительском фольклоре множество, но можно не искать готовый стих, а придумывать его самостоятельно, рассказывая и показывая всё новых персонажей, пришедших «собирать горошки» на спине малыша.

«Месим тесто, лепим Колобок»

Для этой игры пусть малыш станет вашим «тестом». Удобно уложите его на ковре или на кровати, начните «месить», «разминать» и «раскатывать». Движения, разумеется, должны быть не болезненными, а скорее массажными, но довольно интенсивными. Слепите из вашего «теста» Колобка и изобразите, что ставите его выпекаться. Затем восхититесь, каким аппетитным и душистым он получился. Так и хочется съесть! В этот момент малыш-Колобок наверняка захочет убежать, но ваша цель уже будет достигнута — в процессе игры вы вдоволь напитаете малыша контактом.

«Письмо в конверте»

Для игры пригодится толстый плед или одеяло. Уложите ребенка на одеяле спиной вверх и начните писать письмо. Тем, кто уже знает буквы, можно предложить угадывать их, прописывая пальцем на спине, а тем, кто ещё не умеет читать — просто абстрактно изобразить письмо. Затем заверните одеяло или плед конвертиком, «запечатывая» в него «письмо». Если оно не слишком тяжёлое, можно продолжить игру, изображая почтальона, и доставить конверт с ребёнком в соседнюю комнату.



«Секретное приветствие»

Придумайте и разучите вместе с ребёнком более сложную версию секретного приветствия, чем просто «дать пять». Можно воспользоваться идеей с хлопками и прыжками из фильма «Ловушка для родителей» или придумать свой собственный ритуал. В любой сложной ситуации ваше «секретное приветствие» поможет вспомнить, что вы с ребёнком — одна команда и вас соединяет крепкая, особенная связь.

«Деревянный человечек»

Эта игра придется по душе детям, которые уже знают сказку про Буратино. Напомните им сюжет, а затем скажите: «Давай-ка и я сделаю себе деревянного человечка. Будешь моим поленом?» Начните «обстругивать полено»,

изображая движения различными инструментами. Сделайте своему человечку ручки и ножки, щёчки, уши, нос. Затем «отшлифуйте», «раскрасьте краской», «покройте лаком». В конце попросите готового деревянного человечка станцевать вам танец и спеть песенку Буратино!

«Робот-обнимальщик»

Сядьте удобно на полу или в кресле и расскажите ребенку, что теперь вы — робот-обнимальщик. Объясните, где находятся кнопки включения робота (ими могут быть, например, пуговицы у вас на одежде). Предложите устроиться у вас на коленях и запустить программу «быстрое объятие». Затем попробуйте режим «очень крепкое мамино объятие» и другие функции обнимающего робота.

«Усталая мама»

Игра, которая подойдёт для того, чтобы устроить «обнимашки» одновременно с несколькими детьми. Расположитесь на ковре или на кровати, чтобы вокруг было достаточно места. Начните со слов: «Ох, мама так устала... Где же мне найти подушку?» Пусть один из детей станет подушкой — положите на него голову. Так же точно найдите себе «одеялко». Если играете с тремя детьми, то и ещё одну «подушку, запасную, под бок». Как только дети начнут суетиться, возмущайтесь: «Ай, кто же это меня разбудил? Да это вовсе не подушка, а моя любимая доченька! Сейчас я её поймаю и защекочу!»