

А. В. Руденко

Игры и сказки, которые лечат



Харьков
2017

УДК 379.8
ББК 74.900.6
Р83

Серия «Для заботливых родителей»

Основана в 2006 году

Руденко А. В.

Р83 Игры и сказки, которые лечат. — Х. : Изд. группа «Основа»,
2017. — 208 с.: ил. — (Серия «Для заботливых родителей»).

ISBN 978-617-00-2908-9.

Эта книга содержит не только практические рекомендации, но и настоящие «ключи» к решению многих детских проблем. Она написана с большой любовью к детям и адресована мамам, папам и всем, кто работает с детьми.

Используя это практическое руководство, можно избавить ребенка от агрессии и капризов, упрямства, застенчивости, тревожности, вредных привычек и многих недугов. Главное — читать внимательно и использовать все игры и упражнения в жизни.

УДК 379.8
ББК 74.900.6

ISBN 978-617-00-2908-9

© Руденко А. В., 2017
© Сорудейкина Т. Ю., иллюстрации, 2017
© ООО «Издательская группа “Основа”», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	4
От автора	5
Агрессия	6
Болезненная привязанность к маме	3 4
Капризы	5 4
Упрямство	6 8
Ребенок грызет ногти	8 4
Жестокость по отношению к животным и природе	9 4
Застенчивость	100
Несамостоятельность	121
Бессонница (плохой сон)	132
Страхи	150
Жадность	164
Большой секрет для маленькой компании, или дела семейные	174
Нестандартный родительский подход к воспитанию ребенка	180
Послесловие	201

ОТ РЕДАКТОРА

Бывает, стоишь перед книжным прилавком и не знаешь, какую книгу выбрать. Здесь и о воспитании, и о психологии: «Как бороться с вредными привычками?», «Как победить детские страхи?», «Как справиться с агрессией?». И еще множество книг для родителей от весьма авторитетных авторов, которые точно знают, как надо воспитывать и чего делать не следует. А я вам советую, дорогие мамы, папы, дедушки и бабушки, обратить внимание на эту книгу. Ее автор — молодая женщина, но она уже мама и дипломированный детский психолог с опытом работы. И книга, которую она написала, не похожа на другие.

Детям свойственно играть, вот и Алина Руденко предлагает взрослым играть с детьми в интересные и полезные игры, придуманные для того, чтобы малыш рос веселым, самостоятельным, добрым, смелым и здоровым. Мне кажется, что именно здесь многие родители найдут ключики к решению многих «неразрешимых» проблем воспитания. Книга очень добрая, написана с огромной любовью к детям и знанием детской психологии. Сказки, игры и грамотные комментарии психолога — что еще надо разумному родителю, который не просто «растит» ребенка, а хочет, чтобы его малыш вырос по-настоящему счастливым человеком?

ОТ АВТОРА

ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ ЗАЧЕМ НАПИСАНА ЭТА КНИГА

Нет ни одного ребенка, который бы ни разу в жизни не капризничал. Или не жадничал, или не дрался, или никогда ничего не боялся.

Вы держите в руках книгу, которая поможет вашему ребенку справиться с трудностями. В ней вы найдете «лекарства» от вредности, упрямства, жадности, застенчивости, жестокости и других недугов. Чем лечат такие недуги? Конечно, игрой и сказкой! Ведь если ребенок боится, например, засыпать один и всюду видит монстров, можно сколько угодно доказывать ему, что их не существует, — он не поверит! Для него они реальны. Он только почувствует себя одиноким и беззащитным, ведь если мама и папа их не замечают, они не смогут помочь. Что тогда остается? Прочитав ребенку сказку «Амулет для храбрости», вы поможете ему самостоятельно справиться со своим страхом. И когда он вырастет, ему будет легче справляться с любыми трудностями.

В книге вы также найдете подробное описание причин вредных привычек у детей, если эти причины

не убрать, то вредная привычка будет возвращаться. Например, если ребенок грызет ногти и никак не хочет избавляться от этой привычки, то можно сколько угодно мазать пальчики горчицей или наказывать ребенка, но это не решит основную проблему. Потому что существуют причины, по которым он это делает, которые нужно исключить. Как? Играйте вместе с ним!

В книге описаны игры, играя в которые вы научите ребенка сочувствовать, быть добрым, разрешать любые споры мирным путем, поможете ему стать уверенным в себе.

Мне хотелось написать книгу, которая была бы своеобразным справочником «иностранного» языка — языка ребенка. Наши дети лучше всего понимают два языка — язык нашей любви и язык игры и сказки. Книга поможет вам усовершенствовать один язык и освоить другой. Собранные здесь игры и сказки — путеводитель, который поможет вам в этом.

Ну а самое главное лекарство от всех детских недугов — счастливая и дружная семья.

АГРЕССИЯ



Часто дети проявляют агрессию, если кто-нибудь ведет себя агрессивно по отношению к ним. То есть «дают сдачи» нам, взрослым. Мамы и папы не всегда обращают внимание на то, как они общаются с ребенком. Проявлением агрессии в семье не обязательно может быть ремень или шлепки. Громкий резкий голос мамы, обиженное молчание папы и даже чрезмерные запреты и критика могут привести к агрессивному поведению ребенка.

Чтобы точно поставить диагноз, поиграйте в игру «День наоборот».

Если вы убедились, что причина детской агрессии кроется не в семье (а такое тоже может быть), надо узнать ее происхождение.

Как это проверить?

Рисуйте вместе. С малышами рисуйте красками. Детям постарше можно предложить порисовать карандашами. А вот фломастеры в этот раз лучше не использовать. Предложите ребенку такие темы для рисунка: «Мои друзья», «Я в детском саду», «На занятиях в...», изобразите бабушек, дедушек, других взрослых. Пусть ребенок рисует, а вы посидите и понаблюдайте.

Не спешите волноваться, если ребенок нарисовал рисунки красным или черным цветом. Дети часто используют эти цвета, потому что они наиболее контрастны по отно-



шению к белому листу. Чтобы проверить, попросите нарисовать что-то хорошее, например, маму или любимую игрушку. Только если «плохой» и «хороший» рисунки не будут очень отличаться, можно говорить о том, что вы нашли причину.

Надо также обратить внимание вот на что: нарисует ли ребенок кого-нибудь слишком большого размера, густо заштрихованного, с поднятыми руками, закрасенными глазами, большим открытым ртом, отказывается ли рисовать вовсе. Это повод более подробно расспросить об этом человеке или ситуации.

В любом случае, если вы как мама (или папа) заметите в рисунке что-то, что вас тревожит, поговорите об этом, поделитесь переживаниями

с другим родителем, воспитателем в детском саду, детским психологом.

С младшими детьми можно использовать игрушки. Предложите ребенку поиграть «В песочницу», «В лучших друзей». Пусть малыш назовет игрушки именами своих лучших друзей, воспитателя, других взрослых. Ребенок сам может предложить условия игры. Пусть расскажет, что они делают, как играют. В этой игре вы только помогаете, играете роль той игрушкой, которую предложит малыш, и наблюдаете со стороны. Проанализировать ситуацию не составит большого труда, потому что в детской игре все видно — кто хороший, кто плохой, кого ребенок боится, кого любит, а на кого злится. Вам останется только придумать, как изменить ситуацию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Агрессия — естественное и необходимое человеку чувство.

Нельзя подавлять агрессию — ребенок может заболеть или направить свою агрессию на самого себя (аутоагрессия).

Рекомендации родителям, использование которых поможет снизить агрессивность ребенка

- ▶ Уменьшите количество запретов. Но постепенно добивайтесь того, чтобы оставшиеся запреты выполнялись на 100 %.
- ▶ Мама, папа, а также другие взрослые в семье должны придерживаться единой системы воспитания. Если папа ругает, то мама может, конечно, пожалеть (на то она и мама), но обязательно подчеркнет, что папа прав.
- ▶ Не обсуждайте спорные моменты воспитания при ребенке.
- ▶ Занимайтесь спортом и приобщите к занятиям ребенка.
- ▶ Не будьте агрессивны по отношению к ребенку.
- ▶ Не наказывайте ребенка физически.
- ▶ Если вы заметили, что ваш ребенок начинает вести себя агрессивно, то еще до того, как агрессия достигнет накала, постарайтесь отвлечь ребенка, переключить на что-нибудь интересное для него.
- ▶ Научите ребенка справляться со своей агрессией.
- ▶ Разговаривайте с ребенком. При вспышке агрессии отведите ребенка в сторону и начните расспрашивать его об обидчике: «Что конкретно случилось? Что он сделал? Кто он такой? Где живет? Где его мама?» и т. д. Позвольте ребенку выплеснуть свою агрессию в словах. Предложите ребенку сочинить сказку об обидчике.
- ▶ Не сравнивайте детей — не провоцируйте ревность.

ЗЕРКАЛО

Давайте внимательно рассмотрим в зеркале самих себя, то есть родителей. Ведь поведение ребенка, которое нам не нравится, часто бывает лишь отражением нас самих, даже если мы этого не замечаем.

Присмотритесь внимательно к своему малышу и ответьте себе (только честно) на следующие вопросы:

– Разговариваете ли вы в семье на повышенных тонах?

– Как вы обычно реагируете, если ребенок вас не слушается?

– Кричите ли вы, хоть иногда, на подчиненных (продавцов в магазине, работников сферы обслуживания и т. п.)?

– Бьете ли вы своего ребенка?

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ, ИЛИ О ПОЛЬЗЕ АГРЕССИИ

Положительная сторона агрессии — способность к конкуренции во взрослом возрасте и умение отстаивать свою позицию, умение защитить себя и не дать в обиду. Представьте себе совсем не агрессивного ребенка. Как он будет защищать себя? А если у вас мальчик, вы хотели бы, чтобы он смог за себя постоять, когда вырастет? Учите ребенка социально приемлемым способам проявления агрессии, и вы воспитаете уверенного в себе человека. Что

это означает? Например, даже если сейчас ваш малыш в ответ на угрозу или обиду старается ударить своего обидчика, то по мере взросления он уже сможет понять ваши слова: «Бить человека — это неправильно. Лучше, если ты научишься договариваться, словами говорить человеку, что тебе не нравится в его поведении». Договаривайте слова, которые может сказать ваш ребенок своему обидчику, и рано или поздно вам удастся изменить его поведение.



О ЗАРЯДКЕ И РАЗРЯДКЕ, ИЛИ НЕМНОГО О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И РАЗГРУЗКЕ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ

Для начала выполните следующее упражнение. В течение часа попробуйте повторять за ребенком все его движения. Раз, два, три... Начали!

Если вы выполнили это упражнение добросовестно, то сейчас читаете эту книгу... лежа на диване. Утомились, правда? И откуда в нем столько энергии?

Как много он двигается! Он никогда (!) не сидит на месте. А если сидит, то не спокойно, а если спокойно, то недолго, а если долго, то это значит, что он заболел. Здоровый ребенок все время меняет позу, двигает но-

гой, чешет за ухом, качается на стуле, скачет на одной ножке... Ребенку для нормального развития необходимо много двигаться, а в мире взрослых часто нужно «сидеть спокойно», «не ерзать», «не мешать взрослым»...

Если ребенок не может выплеснуть энергию через движение, она накапливается в виде недовольства, нетерпения и агрессии. Поэтому лучшее лекарство от синяков и шишек — спорт и зарядка. Дозировка: принимать ежедневно, в больших количествах, правильно выбрать вид спорта.



Основные виды спорта и польза от них

ВИД СПОРТА	ПОЛЬЗА	ВОЗРАСТ
<i>Плавание</i>	Прекрасно закаливает. Развивает дыхательную систему. Вода «гасит» агрессию. Можно бить по воде, не причиняя вреда ни себе, ни другим	С первых недель жизни
<i>Гимнастика</i>	Развиваются такие основные физические качества, как гибкость, координация движений, сила, выносливость. Развивает чувство ритма. Ребенок обучается культуре движений, становится ловким и подвижным. С самых ранних лет ребенок узнает о принципах правильного питания	С 3/4 лет
<i>Бальные танцы</i>	Развиваются основные физические качества, укрепляется мышечный корсет. Приобретается хорошая осанка, развивается эмоциональность, уверенность в себе, физическая раскрепощенность	С 3/4 лет
<i>Балет (хореография)</i>	Это основа многих видов спорта, таких как гимнастика, фигурное катание, танцы, синхронное плавание и т. д. Детей приучают ценить себя как личность. Кроме развития основных физических качеств, балет прививает интерес к прекрасному	С 3/4 лет
<i>Футбол</i>	Кроме развития основных физических качеств, этот вид спорта учит не только взаимодействовать с членами команды в игре, но и помогать друг другу. Развивает также быстроту реакции, умение мгновенно концентрировать внимание	С 3/4 лет

ВИД СПОРТА	ПОЛЬЗА	ВОЗРАСТ
Борьба (<i>каратэ, самбо, бокс др.</i>)	Это симбиоз силы, мощности, напора, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. А также хорошее подспорье для повышения самооценки тех детей, которые загоняют свою агрессию внутрь себя	Когда ребенок начнет понимать, что использовать приемы, освоенные на тренировках, можно только для самозащиты
Туризм	Преимущество данного вида спорта заключается в том, что большинство занятий проходит на свежем воздухе. Туризм может соединять в себе различные виды спорта (плавание, легкую атлетику и др.). Учит действовать в коллективе и принимать совместные решения, выручать друг друга, вовремя прийти на помощь	С рождения
Зарядка (<i>особенно всей семьей</i>)	Отлично дисциплинирует, прививает любовь к спорту. Хороший способ проводить время всей семьей. Помогает бороться с ленью	С рождения

Любой вид спорта, какой бы вы ни выбрали:

- отлично дисциплинирует и развивает самоконтроль;
- помогает быть здоровым, а значит, активно познавать окружающий мир;
- учит ребенка не только побеждать, но и проигрывать;
- учит рационально использовать свое свободное время;
- помогает найти друзей;
- делает семью дружной (если заниматься спортом всей семьей).

Следовательно, самый лучший и естественный способ справиться с агрессией — заниматься спортом!

СКАЗКИ, ИГРЫ, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Что вы делаете, если очень расстроены? Представьте, что кто-то обидел вас или у вас что-то не получается. Или нужно делать то, что делать не хочется. Как правило, мы умеем справляться с такими чувствами. Взрослый может рассказать кому-то о том, что его беспокоит, и ему станет легче. Или порадовать себя чем-нибудь, например, принять теплую ванну. Если что-то не получается, взрослый делает выводы и ставит новую цель. А что может сделать ребенок, если внутри «бушуют страсти»? Ведь он еще не умеет не только справляться с силь-

ными чувствами, но и понимать, что с ним происходит. Поэтому научите вашего ребенка понимать, что с ним происходит, и вы окажете ему неоценимую помощь не только в борьбе с агрессией, но и со страхом, тревогой, обидой...

Приведенные ниже игры и приемы помогут ребенку:

- выражать свои чувства словами и делать выводы;
- почувствовать, что в семье его понимают, поддерживают и помогут справиться с любыми ситуациями;
- выражать агрессивные эмоции, которые ему непонятны.

ИГРА «ДЕНЬ НАОБОРОТ»

Выберите один день (или хотя бы несколько часов), когда вы поменяетесь с ребенком ролями. Что это значит? За этот день (час, несколько часов) предложите ему делать все, что он захочет, если это безопасно для жизни и никому не навредит. И еще одно правило: это не должно касаться покупок. Ты можешь делать все, что захочешь, но мы не будем ничего покупать. Это соглашение можно даже написать на листе бумаги и подписать его у «верховного судьи». Верховного судью вы выбираете вместе с ребенком. Это может быть второй родитель или любой другой взрослый, которому ваш малыш доверяет. Судья должен следить за выполнением правил и решать по справедливости все спорные вопросы.

Итак, можно бродить по лужам, но надевать резиновые сапоги. Есть в кровати, но потом убирать за собой. Отправляться в то место, которое обычно под запретом. Есть недозволенные пирожные, смотреть любимые мультки ужасно много времени...



Всего один день или несколько часов, но зато за это время вы:

- снимите у ребенка стресс от постоянных запретов;
- подарите ему незабываемые впечатления;
- узнаете самые сокровенные его желания;
- восстановите доверительные отношения с ребенком;
- узнаете причину его агрессивного поведения.

ИГРА «ПОДАРОК И УРОК»

Поиграем тогда, когда вся семья садится ужинать, ведь ужин — это не только еда, но и возможность провести время вместе и поделиться впечатлениями дня. Так вот, когда все соберутся за столом, предложите каждому вспомнить одно самое хорошее событие прошедшего дня и одно, «которое меня огорчило». Хорошему надо вместе порадоваться и похвалить ребенка, а из «огорчения» извлечь урок. Вначале мама или папа показывают пример и помогают ребенку найти в огорчении что-то хорошее или поучительное.

Примеры:

- Сегодня один человек очень подвел меня, и я не смог сделать очень важное дело, но теперь я знаю, что на него нельзя положиться.
- Жаль, что сегодня целый день была плохая погода и мы не смогли поехать на природу, но тогда бы мы не поиграли в эту настольную игру и не провели бы так замечательно время дома.
- Я огорчился, что не смог встретиться со своим другом. Зато я почувствовал, как хорошо и тепло я к нему отношусь.

Закончить игру нужно обязательно чем-нибудь позитивным. Если ребенок говорит только о плохом, старайтесь переключить его на положительные темы, помогите посмотреть на ситуацию «с другой стороны». Постепенно он включится в игру и сам начнет находить позитивные моменты в событиях прошедшего дня.

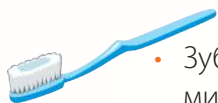
ПРИЕМЧИКИ, ЗАМЕНЯЮЩИЕ «РОДИТЕЛЬСКОЕ РЫЧАНИЕ»

Вспомните, сколько раз в день вы напоминаете ребенку о каком-нибудь деле или заставляете его выполнить какую-нибудь «просьбу». И каждое новое повторение звучит все жестче и громче. А что в ответ? Ребенок в конце кон-

цов выполняет ваши требования, но из-за этих напоминаний и «подталкиваний» растет детская агрессия.

А мы применим «обходной маневр»! Не будем говорить, а нарисуем. Пусть небольшие картинки напоминают ребенку о том, что делать нужно, а чего делать не следует. Помните: таких картинок должно быть не больше трех-четырех, так как большое количество запретов, даже в картинках, вызовет все ту же агрессию.

Примеры «наглядных напоминаний»:



- Зубная щетка — напоминание «Чисти зубы!»



- Ботинок — напоминание «Вытри обувь!»



- Тарелка с ложкой — напоминание «Кушай побыстрее!»



- Коробка с игрушками — напоминание «Убери свои игрушки!»

ТЕХНОЛОГИЯ «МОЙ МАЛЕНЬКИЙ МИР»

Эта технология поможет создать антиагрессивное окружающее пространство.

Детская агрессия может возникнуть и тогда, когда жизненное пространство ребенка слишком мало и малыш подсознательно ищет способы расширения своей территории. Кроме того, ребенку неуютно во взрослом, большом мире. Ведь в мире взрослых все предметы созданы специально для них. Высокие столы, полки и стулья, недоступные выключатели и краны с водой, тяжелые предметы и неудобные вещи.



Попробуйте взглянуть на свою квартиру глазами своего ребенка. Да, да, именно так. Опуститесь на уровень 92 или 105 см и посмотрите вокруг. Мир сразу стал огромным и неудобным. Организуйте для малыша с самого раннего детства его собственное пространство. Пусть это будут не только стол и стул подходящего размера, но и полка для книг и игрушек, небольшое мусорное ведро, его собственная швабра и другие предметы, которыми пользуются в доме взрослые, только подходящего для ребенка размера.

И конечно, покажите ребенку, как этим пользоваться. Приготовьте небольшую щетку с удобной ручкой, совок и какой-нибудь крупный мусор. В качестве мусора отлично подойдет скорлупа от орехов. Покажите ребенку, как нужно собирать мусор щеткой в совочек. Всем малышам нравится «взрослое» занятие на «своей» территории, и ловкость развивается.

Повесьте небольшую табличку на дверь детской комнаты с указанием, кто здесь живет. Ребенку приятно осознавать, что у него есть «официальное» личное пространство.

ИГРА «ОТБИВАНИЕ ЗЛОЙ ПОДУШКИ» SOS! (СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ)

Бывают ситуации, когда ребенку обязательно нужно выплеснуть накопившиеся эмоции и агрессию, и вы, родители, это чувствуете. Лучший способ — игра, только в игре агрессия ребенка может быть оправдана и разрешена. Но не забывайте контролировать процесс и не допускайте чрезмерного проявления агрессии.



Внимание!

Этот прием можно использовать только в экстренных случаях, если вы чувствуете, что ребенок готов «взорваться», и не видите никакого другого способа его успокоить.

Предложите ребенку в игровой форме «побить очень злую подушку». Скажите, что она на самом деле никакая не подушка, а заколдованный злой волшебник, который готов расколдо-