

ПЕРВЫЙ ШАГ



The Tavistock and Portman
NHS Foundation Trust

СМОТРИ, КАК Я ИГРАЮ!

Руководство для родителей

Часть 1. Введение



Innovation
in mind

The Tavistock and Portman
100
YEARS
1920 to 2020

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаем благодарность семьям и детям, социальным работникам, специалистам в области психического здоровья и менеджерам, которые оказывали поддержку, делились идеями для Watch Me Play! программы, а также предоставили отзывы о данном буклете.

Эта версия руководства была адаптирована Дженифер Уэйклин (Jenifer Wakelyn – руководитель программы Watch Me Play!) и Андрей Кац (Andrea Katz – руководитель программы ITSIEY) из Watch Me Play! Методические рекомендации, версия 1 (2019).

Особую благодарность выражаем [Т. Н. Пушкарёвой](#) – организатору семинара «Смотри, как я играю!» в рамках проекта «Наблюдение за младенцами» в Украине и научному редактору перевода на русский язык, а также переводчику А. Гроссман.

Смотри, как я играю! финансируется Фондом Тавистокской клиники.



tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play www.annafreud.org/training/itsiey/news

Чтобы процитировать это руководство: Wakelyn, J. & Katz, A. (2020) Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2, Tavistock and Portman NHS Foundation Trust, Gateway number: PUB20_64

Этот ресурс может храниться, воспроизводиться и передаваться для распространения родителями и практикующими специалистами в области психического здоровья.

Чтобы обсудить использование данного ресурса, пожалуйста, свяжитесь с jwakelyn@tavi-port.nhs.uk

© Tavistock and Portman NHS Foundation Trust
Produced: June 2020, Gateway number: PUB20_64

Содержание

Что такое подход «Смотри, как я играю!»?	4
Как использовать подход «Смотри, как я играю!»	7
1. Подготовка	12
2. Игра под руководством ребёнка	14
3. Наблюдение за игрой вашего ребёнка	22
4. Разговор с вашим ребёнком о его игре	26
5. Разговор с другим взрослым об игре ребёнка	29
Набор игрушек для занятий «Смотри, как я играю!»	33
Дневник занятий «Смотри, как я играю!»	35
Почему игра важна	37

Что представляет собой подход «Смотри, как я играю!»?

Подход «Смотри, как я играю!» – простой способ помочь младенцам и маленьким детям, который могут применять в домашних условиях родители или опекуны, либо родители или опекуны совместно с детским психотерапевтом. Настроенность на ребёнка, расслабленность и совместная игра помогают младенцам и детям чувствовать себя в безопасности и расти здоровыми. Это хорошо и для родителей, и для тех, кто ухаживает за детьми: играть вместе – означает расти вместе!

Подход «Смотри, как я играю!» может помочь вашему ребёнку обрести уверенность в себе и улучшить навыки общения. По мере развития навыков игры вы сможете лучше узнать своего ребёнка. Вы можете узнать больше об интересах и опыте Вашего ребёнка, а также о любых проблемах, которые могут его беспокоить.

В периоды, когда семья переживает стрессы или периоды нестабильности, некоторым малышам и маленьким детям может понадобиться дополнительная помощь в самовыражении. Скорее всего, вашему младенцу или ребёнку помогут последовательные и регулярные игры, в которых вы можете проявить своё безраздельное внимание к нему. Уверенность в том, что взрослые принимают их чувства и интересуются их мыслями

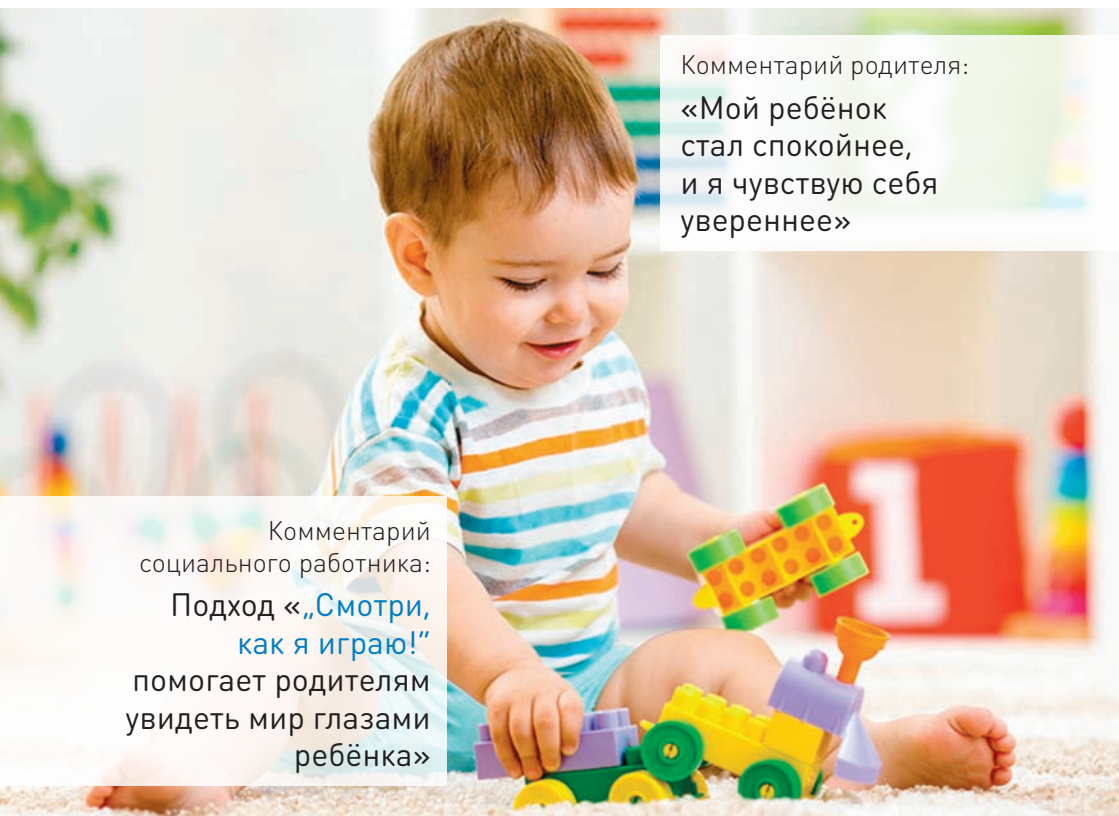
помогает чувствовать себя уютно и спокойно детям всех возрастов.

Для одних детей требуются ежедневные занятия «Смотри, как я играю!» по десять – двадцать минут. Некоторым детям помогают занятия через день, другим полезно заниматься раз или два в неделю. Ваш ребёнок может быть более расположен к игре, когда он находится в тихом и спокойном месте, где Вы можете посвятить ему все своё внимание. Простые игрушки позволяют ребёнку использовать воображение или рассказывать истории.

Родители и опекуны, использующие подход «Смотри, как я играю!», помогают своим детям общаться. Они могут с радостью наблюдать, как развивается уверенность и воображение их ребёнка. Пока, в рамках подхода «Смотри, как я играю!» ребёнок развивает в игре свои навыки, его родители или воспитатели могут более ясно понять, что с ним происходит. Родители и воспитатели могут также больше узнать об интересах, впечатлениях и любых возможных беспокойствах и тревогах своего ребёнка.

В случаях напряжённых отношений в семье или проблем со здоровьем, некоторым младенцам и маленьким детям может понадобиться дополнительная помощь в том, чтобы выразить себя. Дети, за которыми ухаживают разные воспитатели, получают наибольшую пользу от стабильного и регулярного режима игр, благодаря безраздельному вниманию своего воспитателя. Младенцы и маленькие дети, в жизни которых произошли существенные изменения, нуждаются в ощущении того, что их воспитатели думают и заботятся о них. Уверенность в том, что взрослые принимают их чувства и интересуются их мыслями, помогает детям любого возраста чувствовать, что их контейнируют.

Подход **«Смотри, как я играю!»** может помочь младенцам и маленьким детям, которые не всегда могли опираться на взрослых и доверять им, вновь обрести спокойствие. Детям, в жизни которых происходят большие изменения, может быть труднее следить за собственными мыслительными процессами и концентрироваться на каком-либо одном виде активности. У некоторых детей лучше получается играть, когда они находятся в тихом месте и их родитель или воспитатель уделяет им всё своё внимание. Им могут помочь простые игрушки, которые подходят для их стадии развития и позволяют им использовать собственное воображение.



Комментарий родителя:

«Мой ребёнок стал спокойнее, и я чувствую себя увереннее»

Комментарий социального работника:

Подход **«„Смотри, как я играю!“** помогает родителям увидеть мир глазами ребёнка»

Как использовать подход «Смотри, как я играю!» – Краткий обзор

1. Подготовка

Родитель, опекун или воспитатель планирует двадцатиминутный промежуток времени, в течение которого он может уделить ребёнку своё полное и безраздельное внимание в спокойном месте, где имеются подходящие для возраста ребёнка игрушки и материалы.

В некоторых семьях время можно планировать наперёд, в других лучше срабатывает стратегия непосредственного выделения времени, то есть, когда возможно найти время в течение дня. Ценны даже пять или десять минут таких занятий.

2. Игра под руководством ребёнка

Ваш малыш или ребёнок берет на себя инициативу, когда вы позволяете ему свободно играть и самостоятельно выбирать, чем заняться. Пребывая вместе с малышом, вы можете отражать его мимику или движения, повторять, как эхо, звуки, которые издаёт ребёнок или вводить новые вариации взаимодействия. При этом следует ориентироваться на то, как малыш реагирует на ваши отклики на него.

3. Наблюдение за игрой ребёнка

В течение 20-минут занятия «Смотри, как я играю!» родитель или воспитатель активно и полно уделяет своё внимание ребёнку, наблюдая за его игрой.

4. Разговор с ребёнком о его игре

Родитель или воспитатель разговаривает с ребёнком, используя простые слова, о том, что, по их представлению, делает ребёнок. Даже маленький ребёнок, услышав, как его родитель говорит о том, что он делает, может почувствовать себя уверенным в том, что сейчас вы вместе с ним и разделяете его интересы.

5. Разговор с другим взрослым об игре ребёнка

Разговор с другим взрослым может помочь вам приятно провести время с ребёнком. Это может быть член семьи, патронажный работник медицинского учреждения, работник детского сада или другой специалист, вовлечённый в обеспечение помощи семье и ребёнку. Вы можете поговорить о том, что вы видели, как ваш малыш или ребёнок что-то делал: иногда одно и то же снова и снова, иногда что-то новое. Полезно также поговорить о том, каково это – находиться вместе с ребёнком во время игры. Разговор с другим заинтересованным взрослым особенно важен, если вам трудно смотреть, как ребёнок играет.

Более подробная информация по каждому из этих этапов приведена в следующих разделах ниже.

Ключевые моменты

- Игра под руководством ребёнка способствует его развитию и обучению
- Проявляя свою заинтересованность, вы помогаете ребёнку сосредоточиться
- Внимательное наблюдение помогает вам запомнить и удерживать в голове то, что говорит и делает ваш ребёнок
- Когда взрослые вместе размышляют над тем, о чем может думать ребёнок, это помогает ребёнку почувствовать, что его понимают





Часто задаваемые вопросы

Могу ли я использовать подход «Смотри, как я играю!» с моим внуком, приёмным ребёнком, в детском саду или в качестве няни?

Да! Любой взрослый, регулярно проводящий время с ребёнком, может помочь ему развиваться, используя подход «Смотри, как я играю!».

В каком возрасте ребёнок может участвовать в занятии «Смотри, как я играю!»?

Подход «Смотри, как я играю!» можно использовать с первых недель жизни ребёнка вплоть до пяти-шести-семи лет, в зависимости от видов игры, которые нравятся ребёнку. Копирование движений бровей или языка взрослого – игра, которая может понравиться даже самым маленьким детям. Игры с телесными элементами, щекотанием, типа «Круг за кругом по саду» («Round and round the garden» – игра, в которой взрослый сначала щекочет

ладонь, а затем подмышку младенца) могут быть увлекательны для подрастающих детей. Когда ребёнок отводит взгляд в сторону или перестаёт смеяться, это означает, что ему может быть необходим небольшой перерыв, прежде чем он будет снова готов к новому раунду взаимодействия. Игра с рифмующимися словами или пением песен помогает в начале обучения языку. Игра с куклами и маленькими животными помогает маленьким детям выражать свои чувства, развивает воображение и языковые навыки, а также помогают в развитии социальных навыков, таких, как соблюдение очерёдности в разговоре. Дети всех возрастов могут рассматривать с вами книги, в то время как вы следите за темпом и интересами вашего ребёнка. Старший ребёнок может сам выбирать между рисованием, раскрашиванием и поделками во время занятия **«Смотри, как я играю!»**.

Могу я заниматься «Смотри, как я играю!» с двумя детьми вместе?

Многие дети с большим трудом делятся вниманием! Посвящение безраздельного внимания только одному ребёнку помогает детям сосредоточиться и общаться. Для семей с двумя и более детьми лучше найти короткий период времени, который может быть посвящён каждому ребёнку в отдельности, пусть только пять или десять минут, в то время как другие дети занимаются чем-то своим. Ваше полное и безраздельное внимание, предоставленное даже на это короткое время, может помочь ребёнку чувствовать себя уверенно в другие моменты. Братья и сёстры будут более терпимы к этому «особому времени», когда они будут знать, что наступит черед и для их занятия **«Смотри, как я играю!»**.

1. Подготовка

Определите регулярное время, когда вы сможете уделить ребёнку своё полное и безраздельное внимание в течение двадцати минут. Найдите дома тихое место, где могут быть выключены телевизоры, компьютеры и телефоны.

Во время занятия **«Смотри, как я играю!»** отложите в сторону игрушки, работающие на батарейках. Выберите простые, подходящие ребёнку по возрасту игрушки и книги, которые позволяют ему использовать своё воображение. Сядьте на пол или на низкий стул и скажите ребёнку, как долго вы будете наблюдать за его игрой. Это убедит ребёнка в том, что вы не уйдёте.

В последние пять минут дайте ребёнку время подготовиться к окончанию занятия. Помогите ребёнку завершить игру, напомним о том, что в следующий раз вы повторите с ним занятие **«Смотри, как я играю!»**. Кроме того, вы можете помочь ребёнку перейти к новому виду деятельности, спев вместе с ним песню или станцевав небольшой танец. Говорите о том, чем будете заниматься дальше, пока убираете игрушки. Покажите ребёнку, как вы складываете игрушки для следующего занятия в специальную корзину или коробку. Положите рисунки ребёнка в папку или специальный ящик. Вовремя закончить

занятие **«Смотри, как я играю!»** ребёнку постарше поможет чёткая информация о том, когда вы снова сможете повторить с ним такую игру.

Часто задаваемые вопросы

Я постоянно вижу, как играет мой ребёнок – зачем мне заниматься с ним **«Смотри, как я играю!»**?

Смотреть на то, как играет ваш ребёнок – и играть вместе с ним – помогает ребёнку, но совместные занятия **«Смотри, как я играю!»** около 20 минут – это нечто большее, отличающееся от обычной игры.

Наблюдая за тем, как играет ваш ребёнок, вы:

- ✓ разговариваете с ребёнком о том, что он решает делать
- ✓ ничего не предлагаете ребёнку, избегаете давать рекомендации ребёнку
- ✓ не присоединяетесь к его игре, пока он сам не пригласит вас
- ✓ вы отмечаете свои ощущения от пребывания вместе с ребёнком, во время его игры

2. Игра под руководством ребёнка

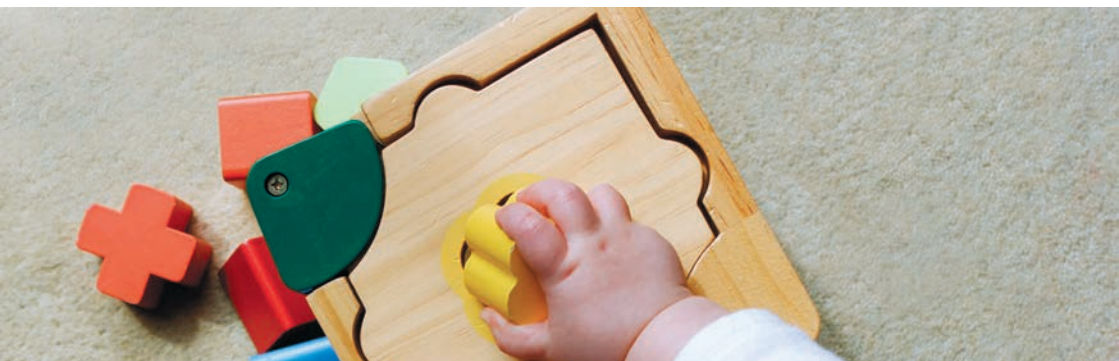
Одна из целей подхода **«Смотри, как я играю!»** заключается в том, чтобы ваш ребёнок свободно играл, делая собственный выбор, в то время, как вы говорите с ним о том, что вы видите в его игре. Попробуйте не принимать участия в игре, пока ребёнок об этом не просит! Если ребёнок попросит вас присоединиться, пытайтесь следовать его указаниям. Во время занятия **«Смотри, как я играю!»** не вносите свои идеи, а предоставьте ребёнку возможность принимать решения и делать выбор.



Комментарий родителя:

"Я учусь понимать, когда мой ребёнок готов играть и когда ему нужен перерыв или объятия"

«Игра – это та область, в которой ребёнок обладает каким-то контролем»



Комментарий приемного родителя:

«Теперь мне нравится высыпать все игрушки из коробки, чтобы ребёнок смог увидеть их и выбрать, с чем он захочет играть»

Во взаимодействии с ребёнком очень важно замечать и следовать сигналам ребёнка. Проведите некоторое время, наблюдая за ребёнком и стараясь понять, куда направлен взгляд и внимание ребёнка. Это даст вам представление о том, чем заинтересован ваш ребёнок в настоящей игре. Ребёнок может посмотреть на вас, чтобы пригласить присоединиться к игре.

Вы можете подражать выражениям или звукам малыша и добавлять свои, как будто разговаривая. Внимательно следите за ребёнком, чтобы увидеть, как он реагирует. Ребёнок может отводить взгляд и смотреть в сторону или начать плакать, если ему нужно отдохнуть от игры, или он устал или голоден.

Найдите спокойное место, выключите телевизоры и телефоны. Помогите ребёнку сосредоточиться на игре, выложив небольшое количество игрушек и материалов для рисования, подходящих для возраста ребёнка. Дайте ребёнку взять инициативу

на себя и решить, чем заниматься. Для детей постарше вы можете предоставить материалы для рисования или для игр. Позвольте ребёнку достать все игрушки, которые вы подготовили. Дайте ребёнку возможность использовать игрушки любым безопасным способом, который ему нравится. Если ребёнок бросается игрушками, спокойно удалите их и замените на мягкие.

- ✓ Уделяйте все своё внимание тому, чем решит заниматься ребёнок. Даже стремление прятать игрушки или ставить их в определённые места может быть формой игры!
- ✓ Проявите свой живой интерес, улыбаясь и разговаривая с ребёнком о том, что он делает.
- ✓ Отложите наведение порядка до окончания занятия «Смотри, как я играю!».

Чего не нужно делать во время занятия «Смотри, как я играю!»

- ✗ Постарайтесь не торопить малыша: дайте ему достаточно времени, чтобы посмотреть на вас или осмотреться. Дайте малышу возможность время от времени делать перерывы.
- ✗ Учить ребёнка (*«Это красное, это синее; покажи мне синее»*)
- ✗ Поправлять ребёнка (*«Дом нужно строить не так»*)
- ✗ Давать ребёнку указания (*«Почему бы тебе не сделать это вот так?»*)
- ✗ Наводить порядок во время занятия «Смотри, как я играю!»

Часто задаваемые вопросы

Почему игра под руководством ребёнка важна для развития?

Игра под руководством ребёнка помогает родителям настроиться на ребёнка на каждом этапе его развития. Помогая ребёнку свободно играть, Вы даёте ему пространство для воображения и навыков, необходимых для того, чтобы он научился развиваться. Наблюдать за играми младенцев и повторять их действия – приятное и познавательное занятие. Это помогает детям и родителям или воспитателям лучше узнать друг друга и получить удовольствие вместе.

С самого рождения Ваш ребёнок может начать с вами играть в «разговоры», которые помогут вам познакомиться друг с другом и доставить ему удовольствие. Когда вы отвечаете на выражения ребёнка или перекликаетесь с его звуками, он знает, что вы смотрите на него и интересуетесь им.

Младенцам нравятся игры с прикосновениями, такие как «Круг за кругом по саду» («Round and round the garden»), «Ладушки» или «Раз картошка, два картошка», «Прятки», которые помогают им лучше узнать своё тело.

Детям нужно развивать навыки исследования, координации и коммуникации для подготовки к учёбе в школе. Размышление о значении также важно для обучения: игры с сюжетом подкрепляют навыки, важные для использования языка и чтения.

Комментарий воспитателя:
«Невмешательство может помочь тому, что ребёнок расскажет историю через игру»



Исследовательская игра, когда ребёнок устраивает беспорядок или совершает «ошибки», полезна ему для того, чтобы лучше узнать себя и своё окружение и даёт возможность поиска различных способов использования игрушек и материалов, что поможет вашему ребёнку развить уверенность в себе и координацию. Игры «ку-ку» и прятки помогают детям узнавать о других людях весёлым и безопасным способом.

Сюжетные игры, в которых ваш ребёнок разыгрывает определённую историю, способствуют развитию творчества, языка и выработке различных способов решений проблем. Даже совсем маленькие дети справляются с трудными чувствами с помощью такого рода игр. Например, ребёнок, недавно потерявший домашнее животное, может многократно «терять» вещи

в игре или делать так, чтобы они «исчезали». Если в семье кто-то болен, ребёнок может играть в игру, в которой есть больные, врачи, лечение.

Иногда детям приходится повторять эти истории снова и снова. Полное внимание поможет вашему ребёнку. Вам не нужно говорить о реальных событиях. Просто опишите то, что сейчас происходит в его игре – например: «Собака сейчас играет». «Она больше не болеет» – это может помочь вашему ребёнку почувствовать себя понятым.

Если я дам возможность ребёнку выбирать, что делать, он будет часами делать одно и то же. Не лучше ли мне показать ему что-то новое, чтобы помочь развитию?

Детская игра часто принимает одну и ту же форму снова и снова, иногда с небольшими вариациями, а иногда и без них. Таким образом, дети изучают мир и самих себя. Эти бесконечные повторения также позволяют родителям и детям лучше узнать друг друга. Когда родители реагируют на сигналы детей с любовью и стабильно, это помогает детям чувствовать себя надёжно и безопасно.

Во время игры **«Смотри, как я играю!»** вашему ребёнку будет полезно увидеть, что вы заинтересованы и можете оставаться с тем, что его интересует, а не переключать его на что-то новое. Последовательная и ласковая реакция взрослых помогает детям чувствовать себя в безопасности. Со временем вы можете начать замечать небольшие изменения, которые улучшат понимание своего ребёнка и его интересов.

Мой ребёнок на самом деле не играет, а просто швыряется игрушками. Разве я не должен научить его вести себя по-другому?

Одна из важных целей подхода «Смотри, как я играю!» – помочь вашему ребёнку развить способность играть. Вашему ребёнку может понадобиться некоторое время, чтобы привыкнуть к рутине «Смотри, как я играю!». Для начала, попробуйте предложить вашему ребёнку более короткие промежутки времени для занятий «Смотри, как я играю!», и посмотрите, не заметите ли вы со временем каких-либо небольших изменений. Некоторые дети демонстрируют положительные изменения в своей игре и поведении, как только привыкают к регулярному вниманию воспитателя. Другие дети начинают играть с игрушками по-другому, когда привыкают к тому, что регулярно получают безраздельное внимание своего воспитателя. Замените игрушки, которые могут нанести травму, мягкими игрушками. Обязательно дайте ребёнку как следует подготовиться к окончанию времени занятия «Смотри, как я играю!». Попробуйте вместе выработать ритуал, который подходит вам и вашему ребёнку. Поговорите с кем-либо, кто знает вашего ребёнка, о том, что остаётся неизменным в его игре, и о любых небольших изменениях, которые вы видите.

Моя дочь может играть очень возбуждённо, иногда даже несколько агрессивно. Иногда она швыряет своих кукол на пол и топчет их ногами. Нужно ли мне останавливать её?

Даже маленькие дети могут бросаться игрушками! Если эти действия никому не приносят вреда, лучше всего принять то,

что делает ваша дочь, проявить внимание и интерес, и просто описывать то, что происходит во время её игры. Она может повторить эту игру много раз, и вам нужно будет набраться терпения и подождать достаточно долго, прежде чем в её игре появится что-то новое. Бывает трудно наблюдать за игрой, которая состоит из повторяющихся действий или выглядит агрессивной. У вас могут возникать какие-то опасения, или в какие-то моменты за игрой вашего ребёнка становится трудно наблюдать или она остаётся неизменной. В таких ситуациях может быть особенно полезно поговорить с другим взрослым, знающим вашего ребёнка – с кем-то из членов семьи или специалистом, который с ним занимается, о игре вашего ребёнка и о чувствах, которые возникают у вас при наблюдении за его игрой.

Комментарий фостерного воспитателя:

«Если не вмешиваться, ребёнок сможет рассказать свою историю с помощью игры»



3. Наблюдение за игрой вашего ребёнка

Младенцы и маленькие дети нуждаются во внимании, которое, как солнечный свет для растений, необходимо для их роста и развития.

Когда ваш ребёнок получает все ваше внимание безраздельно, даже на короткое время, это помогает ему чувствовать себя спокойно и быть способным сосредотачиваться, справляться и занимать себя тогда, когда вас нет рядом. Это также поможет ему увеличить продолжительность концентрации своего внимания.

Даже если занятие «Смотри, как я играю!» продолжается недолго, очень полезно выключить на это время все экраны и телефоны. Дети очень интенсивно взаимодействуют с окружающим их миром. В спокойной обстановке ребёнок может сосредоточиться на идеях и мыслях, содержащихся в его игре. Отключение от экранов и телевидения помогает детям сосредоточиться на игре и взаимодействовать с вами. Спокойная обстановка также поможет ребёнку выразить себя в игре, а вам заметить и запомнить то, что происходит во время игры ребёнка. Отмечая свои чувства во время игры вашего ребёнка (чувство спокойствия, счастья, злости, тревоги, любопытства...),

вы можете помочь понять то, что ваш ребёнок переживает и выражает в своей игре.

Уделите часть внимания себе: отметьте свои ощущения от пребывания вместе с играющим ребёнком. Это будет особенно полезно, если у вас есть какие-либо опасения по поводу развития ребёнка. Ваши чувства помогут вам узнать сильные стороны ребёнка и лучше понять беспокойства и тревоги, которые могут у него быть.

Комментарий фостерного воспитателя:

«Лучше заниматься этим в спокойном месте при выключенном телевизоре – вы будете больше ценить это время, сможете лучше сосредоточиться и вовлечься в игру»



Часто задаваемые вопросы

Мне трудно успокоить дочь, она очень прилипчива – постоянно хочет моего внимания! Не ухудшат ли занятия «Смотри, как я играю!» эту ситуацию?

Ваша дочь может на некоторое время стать ещё более прилипчивой, но после регулярных занятий «Смотри, как я играю!» на протяжении нескольких недель многие дети становятся способны играть самостоятельно. Также, может быть полезно, если вы чётко объясните ребёнку, когда и в течение какого времени будете заниматься «Смотри, как я играю!», а также будете напоминать ей о следующем занятии, помогать подготовиться к окончанию игры и напомнить о планах на будущие занятия «Смотри, как я играю!». Сосредоточенное внимание со стороны взрослого помогает детям играть дольше и находить новые способы игры.

Если это не поможет и ребёнок продолжает быть прилипчивым, тогда следует обсудить эту ситуацию с вашей патронажной медсестрой или воспитателем вашего ребёнка в детском саду.

Мой ребёнок с удовольствием играет самостоятельно. Имеет ли значение, если я во время его игры отвечу на сообщение или просмотрю электронную почту в телефоне во время занятия «Смотри, как я играю!»?

Да, это так! Занятие «Смотри, как я играю!» ограничено во времени – мы предлагаем всего до 20 минут. Ребёнку, который по своей природе более беспокоен, у которого легко возникают тревоги, или который испытывает затруднения с тем, чтобы

делиться или делать что-то в определённой последовательности или в очередности, требуется регулярное проявление полного внимания воспитателя. Ваше полное внимание на время занятия может быть очень важным для того, чтобы ваш ребёнок мог успокоиться, сосредоточиться и раскрыться. Вы также подаёте важный пример своему ребёнку, показывая, что вы можете ждать!

Нам с ребёнком нравится смотреть детскую телепередачу «СВeebies». Можем ли мы заниматься «Смотри, как я играю!» при включённом телевизоре?

Совместный просмотр любимых телепередач может быть отличным времяпрепровождением для вас и вашего ребёнка, но работающий в фоновом режиме телевизор очень отвлекает детей. Для развития всех детей важно проводить много времени с выключенным телевизором. Это особо важно для детей с задержками психического или языкового развития, а также для детей, за которыми ухаживают разные воспитатели.



4. Разговор с вашим ребёнком о его игре

Когда вы разговариваете с ребёнком о его игре, вы помогаете ему лучше понять мир. Вы показываете ребёнку, что его идеи важны и интересны, а также помогаете ему развить свои языковые навыки. Вы можете подбодрить ребёнка и похвалить его за настойчивость или попытки придумать новые способы игры. Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребёнку время подумать!

Некоторые полезные способы находиться с ребёнком во время его игры

- ✓ **Выражения лица:** реагировать на улыбки малыша, улыбаться в ответ или показывать удовольствие или удивление.
- ✓ **Разговаривая:** можно отвечать на звуки малыша похожими звуками или говорить: *«Ты так много мне говоришь!»*.
- ✓ **Проявление интереса:** Глядя на то, на что смотрит ваш ребёнок и говоря: *«О! Ты видишь яркие краски!»*.
- ✓ **Говоря о том, что может чувствовать ваш ребёнок:** *«Ты наслаждаешься этим!»*, *«Ты выглядишь немного уставшим сейчас»*.
- ✓ Проявляя интерес и предполагая: *«Ты тянешься к моему пальцу?»*, *«Ты смотришь на улицу?»*.

Полезные способы поговорить с ребёнком о его игре.

- ✓ **Проявляя интерес:** "О! Теперь ты выбрал жёлтый!"
- ✓ **Комментируя:** «Все маленькие зверушки лежат, а вот теперь тигр приближается...»
- ✓ **Описание:** «Теперь ты смотришь вокруг и думаешь, что делать дальше...»
- ✓ **Предположение:** «Может, эта кукла тоже хочет выпить чашку чая, как остальные куклы...»
- ✓ **Выражая похвалу:** «Молодец! Ты хорошо это сделал, хотя было трудно построить, но ты не продолжил попытки и у тебя это получилось»



Часто задаваемые вопросы

Я чувствую себя несколько глупо, разговаривая с ребёнком о том, что он делает во время игры. Это ощущается, как что-то неестественное. Могу ли я наблюдать за его игрой молча?

Эта часть подхода «Смотри, как я играю!» может поначалу показаться несколько странной. Но для уверенности и развития языковых навыков детей очень полезно, когда они слышат ваше словесное описание своей игры. Многие родители и фостерные воспитатели привыкают к этому за неделю-две – и обнаруживают, что в ответ их дети произносят больше звуков и слов. Может быть полезным представить, что вы разговариваете с младенцем или маленьким ребёнком.

Совсем необязательно говорить непрерывно! Делайте паузы, в которых вы с ребёнком можете просто привыкать к совместному пребыванию в тишине, пока ребёнок играет.



5. Разговор с другим взрослым об игре ребёнка

Существует два типа разговоров в рамках подхода «Смотри, как я играю!»:

- ✓ Разговор с вашим ребёнком о его игре
- ✓ Разговор с другим заинтересованным взрослым – членом семьи, другом или специалистом – о том, что вы видите, когда наблюдаете за игрой вашего ребёнка, и что ощущаете, когда находитесь рядом с играющим ребёнком.

Разговор с другим заинтересованным взрослым особенно важен, если вы испытываете трудности в наблюдении за игрой вашего ребёнка. Иногда за детскими играми приятно и интересно наблюдать, но они также могут быть монотонными и утомительными. Разговоры о вашем ребёнке с другим взрослым помогают больше замечать и получать больше удовольствия от общения с ним. Чувства значительно усиливаются, если долго удерживать их внутри, поэтому для многих детей возможность свободно играть даёт выход чувствам, которые долго оставались невыраженными.

Если в игре вашего ребёнка что-то кажется агрессивным или странным, попробуйте сосредоточиться на том, чтобы заме-

тить, что происходит во время игры, и обратить внимание, остаются ли эти действия неизменными или меняются со временем. Для вашего ребёнка и для вас может быть полезно, если вы сможете принять игру ребёнка и позднее обдумать её вместе с членом семьи, патронажной медсестрой или специалистом, который занимается вашим ребёнком.

Если наблюдение за игрой вашего ребёнка расстраивает вас или заставляет волноваться и беспокоиться, и это не меняется в течение нескольких недель занятий **«Смотри, как я играю!»**, рекомендуем обратиться к семейному врачу, патронажной медсестре или специалисту, который занимается вашим ребёнком. Разговор с другим заинтересованным взрослым о том, что может происходить в душе и в голове вашего ребёнка, поможет вам сохранять спокойствие и заботиться о вашем ребёнке. Это даст ребёнку возможность чувствовать себя контейнируемым и верить, что он может без опасений давать знать о сильных чувствах, которые он выражает в ходе игры. Ваши наблюдения за игрой ребёнка также помогут специалистам дать вам совет о следующих шагах и предоставить дополнительную поддержку, которая может пригодиться вашему ребёнку.



Часто задаваемые вопросы

К кому я могу обратиться, если меня что-то беспокоит в игре моего ребёнка?

Если вы беспокоитесь по поводу игры своего ребёнка или о его развитии, поговорите с другим членом семьи, патронажной медсестрой или специалистом, знакомым с вашим ребёнком, например, семейным врачом, сестрой-сиделкой, работающей с детьми, находящимися на попечении государства, социальным работником, воспитателем детского сада, логопедом или специалистом по расстройствам развития. Описание того, что вы наблюдали в игре ребёнка в течение некоторого времени, может очень помочь для определения необходимой дополнительной поддержки или оценки, в которой он может нуждаться. Это также поможет вам заметить сильные стороны вашего ребёнка и положительные изменения, которые с ним происходят, а ребёнку это поможет чувствовать себя более уверенно.

Какого результата можно ожидать от регулярных занятий «Смотри, как я играю!», и сколько может пройти времени, пока появятся какие-либо изменения?

Многие родители и воспитатели сообщают нам, что заметили определённые изменения уже через две-три недели занятий «Смотри, как я играю!».

«Смотри, как я играю!» – процесс, направленный в обе стороны! Он может привести к улучшениям в речи, поведении или концентрации вашего ребёнка. Вам понравится по-новому

проводить это особое время, когда можно сосредоточиться на игре и наслаждаться тем, чтобы быть вместе. Вы с ребёнком можете почувствовать себя более близкими друг к другу. Ваш ребёнок может стать спокойнее, а со временем стать более способным делиться и играть самостоятельно. Вы можете почувствовать себя более уверенно в понимании сигналов ребёнка. Вы можете обнаружить, что привыкли проводить вместе это спокойное время на протяжении дня.

У некоторых детей перемены могут появиться позже, или вы можете вообще их не увидеть. В таком случае будет особенно полезным поговорить с другим членом семьи или специалистом о ваших наблюдениях за игрой ребёнка.



Набор игрушек для занятий «Смотри, как я играю!»

Первые переживания удивления и восторга у малыша часто связаны с тем, что он видит лицо родителя, протягивает руку, чтобы прикоснуться к нему, и обменивается взглядами и звуками. Игрушки приходят чуть позже. Ребёнок может получать удовольствие от просмотра книжек с картинками; открытия игрушек, которые шелестят, гремят или скрипят; играя с шариками, которые катятся, чашками, которые складываются в стопку, или игрушками различной формы, которые могут быть размещены на стенде.

В течение дня дети могут получить явную пользу, проводя некоторое время дня в не-электронной среде.

Простые игрушки, которые дают детям возможность выразить себя, делать выбор, общаться и исследовать, использовать своё воображение, позволяют играть в более творческие игры и предоставляют больше возможностей для развития и общения, чем электронные игрушки или игрушки на батарейках. Для некоторых младенцев и детей игрушки с электронными звуками, записанными голосами или мигающими огнями могут быть чрезмерно стимулирующими.

Некоторые дети, которые часто бросаются игрушками или ломают их, играют лучше, когда находятся в спокойном месте

с игрушками, которые соответствуют их стадии развития. Детям, в жизни которых произошли большие изменения или были тревоги, можно помочь, дав им простые игрушки. Игрушки на батарейках ограничивают простор для воображения и могут быть чрезмерно стимулирующими для некоторых детей.

Игрушки для занятий «Смотри, как я играю!»

- Коробки, контейнеры, деревянные ложки
- Пупсы, плюшевые медведи, мягкие игрушки
- Кукольные домики и мебель, маленькие деревянные куклы
- Игрушечные животные
- Игрушечные поезда, маленькие пластмассовые машинки
- Одеяло и подушка
- Пластилин или аналоги
- Игрушечный телефон и чайный сервиз
- Белая и цветная бумага, карандаши, мелки, кисточки, краски.

Проверенные поставщики игрушек в интернете

The Social Baby: www.socialbaby.com

Plan Toys: www.plantoys.com
(также доступны на Babipur, Amazon и Ebay).

Дневник занятий «Смотри, как я играю!»

Дата: _____

На этой неделе я заметила, что мой ребёнок проявил интерес к:

То, что ребёнок делает часто:

То, что ребёнок начал делать недавно:

Похоже, ему действительно нравится:

Когда мы занимаемся «Смотри, как я играю!», мне нравится:

- Сделать шаг назад и позволить ребёнку проявить инициативу
- Смотреть, какое занятие выберет ребёнок
- Уделять ребёнку все моё внимание на 15 или 20 минут
- Что-то ещё: _____

Во время занятия «Смотри, как я играю!» мне трудно:

- Сделать шаг назад и позволить ребёнку проявить инициативу
- Смотреть, какое занятие выберет ребёнок
- Уделять ребёнку все моё внимание на 15 или 20 минут
- Что-то ещё: _____

Почему игра важна

Желание играть естественно для всех – младенцев, детей постарше и взрослых. Веселиться вместе – это важно.

Но игра – это не только веселье. Когда ребёнок смотрит на лицо взрослого или слушает его голос, он начинает учиться.

Когда мы играем, мы учимся:

Исследовать

Сосредотачиваться

Концентрироваться

Уделять внимание

Подражать другим

Пробовать новое

Повторять одно и то же сотни раз

Узнавать о собственных чувствах

Узнавать других людей

Учиться тому, что мы можем делать сами

Делать вещи по очереди с кем-то

Притворяться

Ждать

Воображать

...

**Когда дети чувствуют себя расслабленно и играют вместе,
это помогает им расти здоровыми и уверенными в себе.**

Это хорошо и для родителей с воспитателями!

Играть вместе – значит расти вместе!

Разные возрасты – разные типы игр!



- ✓ **Копирование движений бровей или языка взрослого** – игра, которая может понравиться даже самым маленьким детям.
- ✓ **Игры с щекотанием типа «Круг за кругом по саду»** («Round and round the garden») могут быть увлекательны для подрастающих детей. Обращайте внимание, когда ребёнок отводит взгляд в сторону или перестаёт смеяться – ему может быть необходим небольшой перерыв, прежде чем он будет готов к новому раунду взаимодействия. Игры «ку-ку» и прятки помогают детям управлять своими чувствами по поводу прихода и ухода людей.
- ✓ **Маленькие дети любят высыпать все из пакетов и ящиков** – превратите это в игру «внутри и снаружи», которой вы сможете наслаждаться вместе.
- ✓ Вы можете поощрять любознательность ребёнка и помогать ему знакомиться с миром безопасным способом, **предлагая ему лишь несколько новых игрушек за один раз** и наблюдая, как он делает свои открытия.
- ✓ **Игры, создающие беспорядок** – например, игры с пластилином, песком, красками или клеем – помогают ребёнку чувствовать уверенность, испытывая что-либо новое.
- ✓ **Купание** – отличное время для исследования и первых экспериментов.
- ✓ **Игры со стихами и песнями** помогают детям в развитии языка и обучении.
- ✓ **Игры с куклами и маленькими животными** – предоставляют возможность для детей пробовать новые идеи и говорить о своих ощущениях.

7 главных советов для занятий «Смотри, как я играю»

1. Наблюдайте за игрой своего ребёнка – вы получите от него новые идеи
2. Запланируйте регулярное «специальное время для игры» с вашим ребёнком – дайте ребёнку взять инициативу на себя и подождите, пока он не пригласит вас присоединиться.
3. Попробуйте простые игрушки, позволяющие ребёнку использовать воображение.
4. Обеспечьте для игр «Смотри, как я играю!» тихое место без телевизора и компьютеров.
5. Помогите ребёнку перейти к новому виду деятельности, спев вместе с ним песню.
6. Храните рисунки вашего ребёнка в специальном месте или папке.
7. Если вам тяжело играть вместе с ребёнком, поговорите с другим взрослым членом семьи или с патронажной медсестрой.

Для заметок

