

Ребенок хочет поиграть, а вы устали и вам тяжело: что делать?

09.01.2019



Кадр из сериала «Радуга жизни» (канал «Россия 1»)

Современные мамы и папы – люди особенные. В конце 20 века даже появился такой термин – «интенсивное родительство». О детях они знают все. Или почти все. А если вдруг в чем-то сомневаются, то спешат получить необходимые знания у психологов, педагогов, врачей.

Но при этом на простое общение с детьми совсем не остается времени, а то, что имеется, непременно нужно потратить на что-то полезное, «развивающее». И простая игра из жизни ребенка постепенно уходит. А ведь она была и остается важной частью формирования здоровой и гармоничной личности.

Об этом и многом другом нашему корреспонденту рассказал известный детский психолог и игровой терапевт Александр Покрышкин.



– Александр, с некоторых пор очень много говорят про важность игры в жизни детей. Это связано с тем, что возникли две крайности: или планшет на весь день, или «круглосуточные развивашки», когда у детей ни минуты на праздное времяпрепровождение не остается...

– Про игру действительно говорят все чаще и чаще. Что она очень важна для детей от двух до 10 лет, что она помогает решать эмоциональные проблемы, преодолевать трудности в коммуникациях, расстройствах аутистического спектра. Но, наверное, все помнят время, когда разговоры о том, как игра важна в жизни ребенка, вообще не витали в воздухе и не занимали голову родителям. Об этом мы все узнали в 21 веке, и эта новость свалилась как снег на голову.

– Почему это произошло?

– Потому что к этому времени накопилось очень много данных про детей вообще, и в частности – про игру. В декларации о правах ребенка ООН так и написано,

что ребенок имеет право на игру. А ведь до 1989 года там не было этого пункта! То есть признание важности игры – это достижения больших исследований. Но у этого «открытия» есть и обратная сторона.

– Какая?

– Родителям со всех сторон твердят: «С ребенком нужно играть! Нужно играть!» Специалисты во всем мире открыто говорят, что теперь это и ответственность, и обязанность родителей. А родители все чаще признаются – правда, пока в родительских блогах и чатах – что они терпеть это не могут и хотели бы делать этого поменьше. Но они гиперответственны и начинают винить себя за нелюбовь к играм.

– Вспомнилось: многие знания – многие скорби... Раньше не знали, что игра так важна, и проблемы такой не было...

– Да, сегодня мы много знаем о детях в принципе. Наши родители точно столько не знали. Трудно представить, что 20, 30, а уж тем более 40 лет назад взрослые люди вообще бы начали разговор о том, как полезно играть с детьми. Но эпоха избыточной и неструктурированной информации и породила «интенсивное родительство». Я уверен, что нашим детям будет проще. А мы – что имеем, то имеем, и должны как-то к этому приспособиться.

– Что «интенсивные родители» думают об игре с детьми?

– Я останавливаюсь на четырех распространенных мифах, связанных с этой темой. На них натыкаются и родители, и даже специалисты. И они здорово давят на тех и других. Миф номер один: играть нужно как можно больше. Миф второй: главное в игре – это польза. Миф третий: играть – это одно удовольствие. И четвертый: если с игрой есть сложности, это признак психологических проблем.

– Как эти установки выглядят в жизни?

– Что касается того, что играть нужно как можно больше. Это полезно. Это развивает ребенка – совершенно точно. Но каждому родителю знакома ситуация, когда ты вроде бы играешь, а сам уже одной рукой набираешь СМС. То есть формально ты здесь, формально играешь, но ты где-то далеко...

В какой-то момент ты можешь иметь кучу идей, хочешь предложить ребенку какой-то интересный вариант, что-то попробовать, поэкспериментировать – то есть ты сам как бы горишь игрой. А в какой-то момент – ну не чувствуешь этого куража! И этому есть простое объяснение: вообще-то родители тоже могут уставать. А игра требует сил, нашего ресурса.

Общение, обмен эмоциями, концентрация внимания – это не форма отдыха. Если согласиться с утверждением, что играть нужно как можно больше, то нужно игнорировать тот факт, что вообще-то мы можем устать. Но это важно, и это нужно учитывать. И нужно спокойно принять тот факт, что если нам сейчас не хочется играть, то это не потому, что с нами в детстве мало играли, и теперь вот с нами что-то не то, что мы даже можем навредить своему ребенку. Просто мы устали, и сейчас не время для игры.

– Александр, как родитель согласна с вами полностью! А что про то, что игра

обязательно должна быть полезной, что объективно можно сказать?

– Эта мысль стала очень популярной в конце 90-х и начале 2000-х, сейчас она уже не так тиражируется. Именно тогда появился термин, который наши бабушки точно не знали: развивающие игры. Как будто есть развивающие, и есть какие-то другие игры.

И вот первые нам очень нужны, а вторые совсем не нужны. И часто мы смотрим на детей, которые бегают, крутятся, катают машинки, бросают мячики, и думаем: «Разве это игра? Да лучше бы они что-нибудь посчитали, пазлы пособирали!»

И возникает ощущение, что все это – просто трата времени, а где-то есть какая-то супер-полезная игра. Но тут важно вот с чем разобраться.

Что у нас является игрой? У нас есть представление, что игра – это когда есть роли, воображаемая ситуация, вовлеченность в эту ситуацию. Без всего этого – это уже не игра, а, допустим, какая-то деятельность, когда ребенок что-то там перекладывает, собирает, пересыпает. Например, лепить из кинетического песка – это вроде бы деятельность, а не игра. Но на самом деле это тоже игра, потому что и у нее нет цели, а в конечном итоге ребенок просто получает удовольствие, как и от перекачивания машинок. И родители могут присоединиться к этому незатейливому и бессюжетному занятию – и вот мы уже с ребенком играем и общаемся.

– То есть миф третий подтверждается: что игра должна доставлять удовольствие?

– Есть много токсичных публикаций на эту тему, в которых психологи как бы намекают, что в здоровых детско-родительских отношениях, в которых есть привязанность, игра всегда приносит удовольствие. А если вам вдруг тяжело настроиться на игру, тяжело играть с ребенком, что-то тут не так: с вашим детством, с вашими мамой и папой, с вами как мамой или папой...

Как будто это не норма. И это вызывает чувство вины и беспокойства. И мне хочется всех родители поддержать. Потому что на практике бывает так: и мы хотим играть, и ребенок как будто готов, но мы хотим играть в разное. Родители рассказывают: «Мне хотелось бы играть в спасателей, строителей, а ребенок все время хочет только драться! А мне не хочется играть с ним в такую игру, где надо драться! «

В силу того, что мы владеем абстрактным мышлением лучше, чем наши дети, нам легко представить почти все игровые ситуации, у нас много разных идей, которые ребенку пока не доступны. И получается, что мы хотим играть «про космонавтов», а он «про конфеты». И это совершенно нормально.

– Похоже, нужно радоваться уже тому, что дети вообще время от времени хотят играть?

– Исследования во всем мире доказывают, что дети стали играть меньше. Потому что появились гаджеты. И многие игры, даже подвижные, визуализировались. Кроме этого, дети – по крайней мере те, которые живут в больших городах – стали реже ходить гулять во двор. Частичной заменой этому стали развивающие центры.

– То есть у наших родителей и не было такой необходимости – водить нас по «развивашкам»? А не то, что они были плохими родителями, а мы сейчас все такие хорошие... Иногда такое мнение звучит в тех же чатах и блогах молодых родителей.

– Это факт: что мы первое поколение людей, которые так «заморочились» всем этим. Но нужно признать, что то, что мы играли во дворе, а наши дети – нет, это не заслуга наших родителей и не вина нашего поколения.

Это такая данность: что нам было где и с кем играть, а нашим детям – нет. Дочки-матери, казаки-разбойники, съедобное-несъедобное, вышибалы, доктор, школа, магазин, войнушка, кубики – можно долго перечислять наши игры. Это были и ролевые игры, и игры по правилам. Они требовали высокого уровня развития, осознанности.

– По большому счету, что игра дает ребенку? Зачем она существует в их жизни?

– Это развитие, контакт, это опыт, это проигрывание знакомых ситуаций. К Новому году все играют в Новый год, к 9 Мая – в наших и немцев. Съездили в магазин – играем в магазин, сходили в поликлинику – играем в доктора. Это было в опыте, а проживая в игровой форме этот опыт, мы можем лучше его понять.

А взрослые, в отличие от детей, все ситуации заново и заново прокручивают в своей голове. Они размышляют о том, что произошло. Так вот, игра – это тоже форма мышления. От младенческих форм она переходит во внешнюю ролевую – и потом снова убирается внутрь головы.

И мы уже все проигрываем внутри. И отсюда очень важный вывод: дети не могут не играть. И это значит, что даже если нам кажется, что игра не несет позитивной повестки, она как будто бы ничему не учит, но у нее есть определенный смысл, который мы просто не можем понять. И возвращаемся к уже озвученной мысли: любая игра полезна.

– Мы про четвертый миф пока ничего не сказали. Если игра с ребенком не клеится – это что-то не то с ребенком или родителями?

– Никто не знает, как правильно играть с детьми. Потому что это не то же самое, что играть самому. Правильным будет становиться гибче, подстраиваться под ребенка, учитывать его интересы.

Например, вам хочется, чтобы ребенок выучил цвета, а он увлеченно строит башню. Зовет вас, чтобы показать, какая она высокая получилась. Новый «прокаченный» родитель начинает задавать вопросы: а какого цвета у тебя верхний кубик? Желтый, да, желтый? Нейробиологические исследования показывают, что положительные эмоции влияют на эффективность обучения. Это как раз о принципе следования за ребенком – он есть и в игровой терапии.

Это значит, что важно оставить пространство для его инициативы, а не только вашей. Видеть ценность в его действиях, подстраивать себя под его игру.

– А как мама правильно должна была играть с цветными кубиками, чтобы это и ее маленькому «строителю» понравилось?

– Если мама хочет эмоционального контакта с ребенком, удовольствия от игры, она могла бы сесть с ним рядом, когда он строил башню, подавать ему кубики и комментировать свои действия: «Тебе дать желтый кубик или зелёный? Вот тебе желтый кубик!»

И это была бы совершенно другая игра – и полезная, и интересная двум участникам. В такой обстановке ребенок очень быстро запомнит все цвета на радость маме, а она научит его новому, просто следуя за ним, за его интересами, сохраняя его эмоции. Здесь принцип такой: что ребенок делает сейчас с удовольствием, то и имеет для него смысл. Нужно найти ценность в том, что он делает сейчас. Принимая его игру, мы устанавливаем с ним контакт. Это не только развитие, но и общение.

– Наверное, это и есть выход для современных родителей?

– В нашу эпоху интенсивного родительства я постоянно слышу, что родители должны и то, и это... Но я уверен, что они тоже имеют право на искренние эмоции. Могут получать от игры удовольствие и могут не играть, если не хотят этого. Пока наша задача – разобраться с полезными и развивающими играми, а что уж предстоит родителям следующего поколения – будущее покажет!

Лариса Зелинская,

Фото из личного архива Александра Покрышкина