

## «Я не хочу с тобой играть» или «Не хочется играть с детьми – это нормально»



Вам знакомо это чувство – ребенок уже в пятый раз подходит со словами «Мама, поиграй со мной», а я не могу и не хочу.

Я просто физически не могу встать, перебраться вместе с ним на пол, взять в руки игрушки и придумывать. Даже разговаривать не могу во время игры, и еле отрываю рот, чтобы выдавить из себя несколько слов в надежде поддержать этим ребенка.

«Мам, давай ты будешь тигром, и тигр придет в гости к медведю. Говори – привет, Медведь, как дела, я пришел тебя навестить, давай петь песни. Мам, говори». Ну, казалось бы, что может быть проще, чем повторить эту фразу десять раз подряд или придумать новый разговор двух игрушек?

Играть это же не уравнения решать, не развивать личный бизнес, не отжиматься на локтях.

«Просто» бегаешь по комнате и делаешь вид, что ты злой монстр или добрая королева.

Но я не люблю (не хочу, не могу) играть. Для меня мучительно разыгрывать сюжеты, отвечать за разных персонажей, по двадцать два раза повторять одни и те же диалоги и увлеченно предлагать новые истории, проявляя инициативу.

Я могу читать часами вслух ребенку и обсуждать истории, персонажей, объяснять значение новых слов. Я могу готовить еду, убираться каждый день и даже молча гулять на морозе.

Час времени за игрой с ребенком – для меня подвиг. А чувство вины в остальные 23 часа – лишает последних сил.

Как вы это делаете? Нет, серьезно, вы много играете со своими детьми? Откуда у вас на это силы?

Путем размышлений, чтения психологической литературы и общения с знакомыми мамами, я решила описать – почему так трудно играть и где искать возможность все-таки иногда это делать? Может быть, тут и нет готового рецепта, но совершенно точно есть пути, которые помогут мне (надеюсь и вам) облегчить положение дел:

### 1. Ресурсы

Для игры с ребенком родителям нужны эмоциональные ресурсы. Если мама на ноле, много работает, делает домашние дела, заботится о ребенке нон-стоп и не имеет личного времени на то, чтобы по-настоящему расслабиться – у нее не будет сил на игру. Поэтому важно сначала позаботиться о себе, сделать что-то приятное именно для себя, а потом уже переключаться на игру с ребенком. Я знаю, звучит легко, но на деле бывает трудно обеспечить себе несколько часов в день или один день в неделю только на личные дела. Бэбиситтер, муж, подруга, бабушка – постарайтесь найти кого-то, кто посидит с ребенком, пока вы напитываете себя эмоционально и восполняете ресурсы. Я две недели мучилась по вечерам, не в силах играть с сыном. И заставила себя сходить на выставку и просто погулять по городу – одной, и это работает.

### 2. Что-то, кроме игры

Игра – это не единственная возможность общаться с ребенком. Привлекайте его к другим, подходящим занятиям, которые даются вам легче. Лепить из пластилина, рисовать, гулять, готовить, читать вместе и (ужас) даже смотреть вместе мультфильмы – всё это общение не менее важное и насыщенное вашей любовью. Главное выбрать то, что вы сами будете делать с радостью.

### 3. Игровая культура

То, что современные родители порой вынуждены играть со своими детьми – это не норма, а результат нарушения естественных условий передачи игровой культуры. Дети меньше общаются друг с другом, с младенческого возраста привыкли получать готовые рецепты развлечений благодаря «развивающим» электронным игрушкам. Игрушки всё делают за ребенка – они говорят, двигаются и обладают ограниченными возможностями развития сюжета. Ребенок просто не обладает техникой самостоятельной игры.

### 4. 30 минут общения

Подруга рассказала о том, что психологи советуют уделять ребенку 30 минут неформального общения в день. То есть, отключить телефон (а лучше спрятать в шкаф и туда не подходить), отложить на это время все домашние дела (не бегать проверять кашу, не прерываться на уборку), выключить компьютер и постараться – изо всех сил – хотя бы 30 минут всё своё внимание уделить ребенку, глаза в глаза. Отзывать на все его запросы, разговаривать, играть, общаться. Быть живой в этот момент и не сливаться при первой же возможности. Постараться напитать ребенка общением. После этого ему легче одному продолжить игру, получив дозу родительского внимания и участия.

## 5. Не хотеть играть – это нормально

И это было откровением, когда я получила отклик знакомых мам – «и я не люблю играть, и я не знаю ни одной мамы, которая любит играть с трехлетним ребенком». Оказывается, я не одна. И не испытывать желания играть с ребенком – это нормально. Гоните чувство вины, оно уничтожает последние силы.

Я взрослый человек, и для меня нормально любить общаться с друзьями и ходить на выставки вместо того, чтобы играть.

А ещё путешествовать и танцевать. Сидеть в инстаграме, в конце концов. Как только я перестала делать вид, что я идеальная мама, которая искренне от всего сердца любит играть с ребенком, жить стало как-то проще. Это ведь естественно – иметь личные взрослые интересы, которые не всегда совпадают с интересами трехлетнего ребенка. Самое честное решение – найти общие интересы, которые пересекаются.

## 6. Выходить из дома

Это решение, магию которого я почувствовала на себе летом. Почти каждый день после работы и в выходные дни мы с сыном встречались с друзьями, ходили на фестивали и ярмарки, на веранды кафе и дневные концерты на открытом воздухе. Важно не замыкаться, не оставаться на выходные дома, выбираться куда-нибудь, где и я, и ребенок сможем получить новые впечатления, отвлечься, пообщаться. А может с ним кто-нибудь вместо меня заодно поиграет?

## 7. Поиграть с другими детьми

Совет парадоксальный, согласны? Но многие мои знакомые убедились на личном опыте, что игра идёт легче, если перед вами не только ваш ребенок. Съездите в гости к друзьям с детьми или позовите их к себе. Другой ребенок всегда играет по-другому. Возможно, это расшевелит вашу игровую мышцу и появятся новые идеи для игры со своим малышом.

## 8. Сопровождать, но не вести

Локомотив игры – не я, а ребенок. И передо мной не стоит задачи тащить игру на себе. Важно давать стимул и подсказывать сюжеты для игры, но максимально отдавать инициативу ему. Таким образом не только сохраняются мои ресурсы, но ребенок научается фантазировать и двигаться в игре самостоятельно.

## 9. Не заставлять себя

Это самый важный, на мой взгляд, совет, который объединяет многие из списка – если вам мучительно играть, не заставляйте себя. Постарайтесь подобрать слова, которые помогут объясниться: «я тебя люблю и готова читать / вместе готовить / гулять / танцевать /петь дурацкие песенки и т.п. Но играть я сейчас не готова». Не вините себя, чтобы не злиться на ребенка.

Играть – не главное. Главное – его любить. А этого уже никто не отнимет.

Автор Мария Рожкова