**Игры для уставших родителей**

****

 Если вы провели весь день на ногах или в разъездах, единственным желанием на вечер будет прикинуться домашним фикусом, чтобы за вами ухаживали. Но ребенок соскучился и жаждет общения. В первом блоке мы объединили активности, которые для уставшего родителя станут «пассивностями». Чередуйте их или используйте все за раз, здесь выбор за вами.

 **«Закончи рисунок».** Нарисуйте на листе бумаги 5–10 хаотичных линий или незавершенных фигур. Пусть ребенок превратит их в картинки. Что он там разглядит? Каким будет результат? В конце можно объявить, что он удачно прошел первый тур и выходит в финал! А теперь рисуйте линию… по заковыристее (и времени отдохнуть в «финале» у вас будет больше).

 **«Азбука на спине».** Предоставьте ребенку участок своего тела, где он будет рисовать буквы, цифры или предметы, а вы — отгадывать. Потом поменяйтесь ролями.

 **«Лежачие прятки».** Прячется ребенок, а лежите, конечно, вы. Когда он спрячется, вы должны с помощью наводящих вопросов обнаружить его убежище. Громко спрашивайте, где он, предполагайте, угадывайте. Он отвечает только «да» или «нет».

 **«Шоколадка спряталась».** Еще один вариант — для детей постарше. Можно спрятать в квартире предмет, маленький сюрприз или лакомство. С помощью наводящих вопросов ребенок его ищет. Можно играть на время.

 Ну и классика – **«Лежачий больной».** Ребёнок играет в Айболита, лечит маму или папу, делает уколы карандашами и перевязки носками. Вы отдыхаете, ребенок счастлив.

 **«Я художник, я так вижу».** Закажите ребенку свой портрет и позируйте на диване до победы. Если вам самим вдруг нравится рисовать, можете поменяться местами и изобразить в ответ портрет молодого дарования.

 Кроме творческого развития, эти игры дают ребенку возможность активно двигаться, вносят элемент интриги в привычный распорядок дня и дают возможность наладить контакт с родителем при минимальных усилиях последнего.

 В Советском Союзе были чудесные игры для детей и взрослых! Сегодня многие из них незаслуженно забыты. Для нашей ситуации подойдут любые игры на бумаге: **«Морской бой», «Крестики-нолики», «Ладошки», «Виселица», «Балда»,** составление множества коротких слов из одного длинного и другие. Описания игр можно найти в интернете или воскресить в памяти.

 Прелесть этих активностей в том, что они отлично развивают стратегическое видение, память и смекалку. Педагоги и психологи рекомендуют их детям, которые испытывают сложности в области аналитического и логического мышления, например отстают в школе по математике, физике и прочим точным наукам. А через составление маленьких слов прекрасно тренируются грамотность и эрудиция.

 Для тех, кто не хочет ничего писать, подойдут словесные «баталии». Они, кстати, хороши для расширения словарного запаса и развития скорости мышления.

 **«Пришел корабль с буквой».** Выбирается буква, и игроки соревнуются в том, кто придумает больше слов, начинающихся с нее.

 **«Назови три слова без буквы».** Тут соблюдается обратный принцип: нужно быстро вспомнить слова, в которых нет загаданной буквы. Другой игрок в это время ведет отсчет времени. Подвох в том, что первыми на ум приходят слова именно с запрещенной буквой в составе.

 Игра, которая подходит всем, кто старше 5 лет, — **«Ужасно — прекрасно».** Она отлично прорабатывает умение видеть хорошее в любой ситуации. Берется простая фраза вроде «Сегодня дождь». Первый игрок: «Сегодня дождь, и это ужасно, потому что я… (не могу пойти гулять, например)». Второй продолжает: «Я не могу пойти гулять, и это прекрасно, потому что я… (посмотрю кино)». Третий: «Я посмотрю кино, и это ужасно, потому что…» Играть можно бесконечно.

 **«Города».** Классика, которую можно превратить в «Животные», «Фильмы», «Одежда» и т. д.

 **Классические настолки.** Перечислять названия не имеет смысла, большинство из нас знают их с детства. Неважно, какую игру вы выберете, главное, чтобы она нравилась всем.

 **Домашние антистрессы.** Каждый участник берет лист бумаги и рисует на нем клубок каракулей — черкает в произвольном формате, словно расписывая ручку. Затем карандашами или фломастерами закрашивает «окошки» на пересечениях линий в разные цвета. Задача — раскрасить рисунок так, чтобы соседние окошки не были одного цвета. Это упражнение из арсенала психологов. Оно помогает сбросить стресс, побороть раздражение или злость, расслабить мозг и высвободить внутренний ресурс для более важных дел.

 **«Кто я такой».** Игра отлично подходит для вечера с детьми и не требует никаких усилий. Имена известных личностей или сказочных героев пишутся на стикерах. Их нужно, не подглядывая, приклеить на лоб игрокам — по одной штуке. Теперь каждый участник должен угадать своего персонажа с помощью вопросов. Окружающие отвечают только «да» или «нет». Играть в нее обычно очень весело.

 Какой бы способ отдохнуть и пообщаться вы ни выбрали, помните, что время, проведенное с близкими, бесценно. Пусть оно приносит вам только радость.