17 игри за изморени майки

Материалът е подготвен
от от детският присхолог
Мира Христова





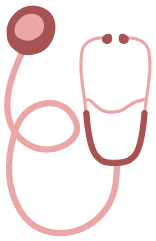
Аз съм Мира Христова практикуващ психолог за възрастни и деца. Автор на книга, крус и прикзаки. Както и на блога 1001 трика за щастливи родителит, В който споделям техники как да имаме по добри взаимоотношения с децата си.

Скъпи мои, аз самата съм майка и много добре разбирам как понякога просто искаш да седиш и да седиш, да не се движиш за пореден път... за да не те събори умората от краката. Но точно в този момент детето спешно има нужда да играе.
АКО СТЕ МНОГО УМОРЕНИ - НЕ ИГРАЙТЕ, НАСИЛА.

Като цяло, опитайте се да не стигате до това. Подготвила съм идеи за мързеливи игри, с които ако имате желание да играете, но не ви се мърда можете да го направите.

MomsTricks

@MIRAA.HRISTOVA



1."Болница"

Това е любимото ми 😍

Вие сте в ролята на пациент. Детето е лекар. Легнете, отпуснете и нека детето да прегледа частите на тялото Ви!





2. "Масажист"

Вие сте клиент. Детето е масажист. НО тук бъдете подготвени за факта, че детето може да скача и да седне върху вас. Може да му обясните как да ви мачка врата, ръцете краката. Аз го използвам редовно и вече моите толкова се старят, че наистина получавам удоволствие и си почивам.

3. "Ресторант"

След като сте били лекувани и ви е направен масаж - отивате към ресторанта. Ще бъдете "нахранени" Нека детето ви направи нещо интересно с пловодве или наушким.



4.„Чудовище от дивана“

Легнете на дивана или легло и периодично ръмжете. Задачата на детето е да тича около дивана и да вика „Чудовище-чудовище“

MomsTricks

@MIRAA.HRISTOVA

5.„Майчин - град“

Легнете на пода. Задачата на детето е да построи град около вас (магазин, път, къщи), използвайки частите на тялото ви, възглавници,плюшени играчки (например, едната ръка - стената на къщата, възглавницата е дворец). Вашата задача е да лежите неподвижно, за да не разрушите нищо.



6.”Боди арт"

Легнете на пода, извадете козметика, сенки оставете детето да рисува върху себе си. Можете да купите и специални детски моливи за рисуване върху кожа.

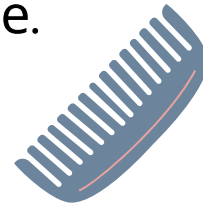


7."Салон за красота"

Вие сте клиентът. Детето е майсторът. То ви прави косата и маникюра, а вие седите тихо и почивате.







8.”Познай какво"

Легнете на дивана по корем. Детето слага различни предмети и играчки на гърба Ви. Вашата задача е да познаете какво е това.

9."Тайни"

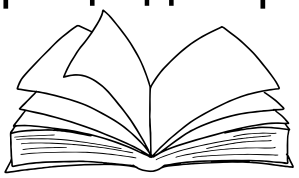
Влезте под одеялото с глава. Вземете фенерче, споделете тайни

MomsTricks

@MIRAA.HRISTOVA

10. „Замерване“
Вземете куп меки и леки плюшени играчки. Нека детето да бяга, а вие се опитвайте да го улучите. Подходящо е, ако детето е активно.

11.„Тихо, мишки, котката е на покрива!“
Докато почивате (със затворени очи!), децата трябва да се опитат да ви подминат възможно най-тихо. Ако чуете стъпки или друг шум от движение, кажете го и детето трябва да се върне на стартовата линия за нов опит. Изберете предварително точка А и точка Б от неговия „маршрут“ – например от прозореца до вратата на стаята.



12.„Разказ“
Съставете история с детето си, като я размотавате като кълбо от първото изречение. Един ход – едно изречение. Например, вие казвате: „Тим беше голямо и мило куче.“, а детето подхваща: „То беше рошаво и малко гладно куче.“ Ако искате, можете да запишете устното си творчество на диктофон и след това да го изслушате заедно.



За детето всичко е както обикновено: то се крие и чака да го намерите. Но му обясните, че в тази игра правилата са малко по-различни – мама няма да става от дивана или леглото, а ще гадае на глас къде се е скрило: „Мишо, зад гардероба ли си?“, „Мишо, в банята ли си?“.

14. „Приспивна песен за мама“

Сигурно неведнъж сте искали да си размените местата със сина или дъщеря си, когато ги слагате да спят, особено ако изпращането на детето в леглото е истинско предизвикателство. Време е да сбъднете тази мечта, дори и само на преструвка. Кажете на детето, че днес ще играете на игра, в която вие сте детето, а то е родителят, който трябва да го сложи да спи. Нека синът или дъщеря ви да ви покрият с одеяло, да погалят косата ви, да ви прочетат приказка на глас или просто да ви разкажат нещо (ако все още не могат да четат) и да пеят песни. Можете също така да бъдете „капризни“: да се преструвате, че хленчите, да поискате вода и т.н.



MomsTricks

@MIRAA.HRISTOVA



15. "Муза и художник"
Игра за тези, които обичат да рисуват
Вашият млад гений на платното и боите има важна задача - да ви нарисува в легнало положение

16."Цвете със седем листа"
Задачата е внимателно да изучите цветовата палитра на стаята, в която сте заедно с детето си. Помолете го да намери и назове всички предмети с един и същи цвят, например бежово, синьо, зелено и др. Ако синът или дъщеря ви се учи или вече знае да брои, усложнете задачата: нека детето не само изброява предмети с един и същи цвят, но и назовава техния брой (пет - зелени.). Друг вариант за усложняване на задачата е да намерите всички предмети от интериора, в които има два, три или повече цвята.

MomsTricks

@MIRAA.HRISTOVA

17. „Ужасно - прекрасно.“
Работи чудесно върху способността да се вижда доброто във всяка ситуация. Взема се проста фраза, като например „Днес вали.“ Играч 1:
„Днес вали и е ужасно, защото...
(не мога да се разходя, например).“ Играч 2 продължава: „Не мога да се разходя и е прекрасно, защото... (ще гледам филм).“ Играч 3: „Ще гледам филм и е ужасно, защото...“ Можете да играете тази игра безкрайно.



MomsTricks

@MIRAA.HRISTOVA

ИСКАШ ДА СПРЕШ ДА ВИКАШ, НО НЕ ЗНАЕШ КАК?

Включи се в 28-дневния маратон „Мамо, моля те, не викай!“.
Започваш Веднага, работиш със свое темпо. Имаш достъп до всички материали. Само за 10-15 минути на ден ще изградиш нови навици и ще научиш:

- Как да управляваш гнева, преди да е ескалирал.
- Как да реагираш конструктивно на детското поведение.
- Какво да направиш в момента, в който усетиш порив за викане.
- Как да изразяваш агресията си по здравословен начин.



намери маратона тук
“Мамо моля те, не викай!”

Този маратон е за теб, ако:

✅ Изпитваш вина след всеки крясък и искаш да излезеш от този омагьосан кръг.
✅ Търсиш конкретни техники, а нямаш много свободно време.
✅ Искаш по-дълбока връзка с детето си и си готова да работиш върху себе си.

🔗 **Започни своята промяна тук:**

Ако пробваш 100 ключа и нито един не отваря вратата, проблемът не е, че вратата е „непробиваема" — проблемът е, че нямаш правилния ключ. Общите съвети са като универсален ключ: отварят понякога, но не за всяка ключалка. Консултацията е изработеният ключ специално за вашата врата — вашето дете, вашето семейство, вашата динамика.

Помогни на себе – консултация за майки

Консултация свързана с казуси с деца