Сегодня родители как можно больше загружают детей развивающими занятиями, в школе тоже выросла нагрузка. Стремление максимально полезно распределить детское время, вырастить ребенка успешным растет с каждым годом. У детей практически нет возможности заниматься главным делом детства — играть.

Количество времени для свободной игры детей без прямого руководства и правил сильно уменьшилось за последние 20 лет. Известный психолог Гордон Ньюфелд бьет тревогу: дети стали играть меньше на 12 часов свободного времени в неделю, из которых 8 часов — это время на неструктурированную игру и занятия на воздухе. При этом «вымирание» игры происходит одновременно с ростом числа диагнозов детской [депрессии](http://www-personal.umich.edu/~daneis/symposium/2012/readings/Twenge2010.pdf), [тревожности](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/201001/the-decline-play-and-rise-in-childrens-mental-disorders)и СДВГ.

Многие могут удивиться: о каком недостатке игры идет речь, если дети и в детских садах, и на спортивных площадках в школе играют. Психолог Энтони Пеллегрини [считает](https://www.researchgate.net/publication/281201470_The_Development_of_Play_During_Childhood_Forms_and_Possible_Functions), что большинство современных игр имеют четкие правила, ход действия. В отличие от них свободная игра не имеет четкой цели, в ней никто не побеждает и не проигрывает, она спонтанна и дает большой простор для воображения, что является главной ценностью.

Психологи сходятся во мнении, что детям просто необходимы как минимум 2 часа свободной игры в день.

Игры очень важны для [развития](https://www.uleth.ca/communications/improving-brains-executive-function-childs-play)мозга, они активизируют его работу — это важно для управления импульсами, принятия решений, планирования, внимания и коммуникативных навыков, развития [нейронной сети](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12676333).

Игра также помогает лучше разрешать когнитивные трудности, радоваться жизни, развивает любознательность, [навыки решения проблем](https://www.researchgate.net/publication/281201470_The_Development_of_Play_During_Childhood_Forms_and_Possible_Functions), творческое мышление, снижает [тревожность](https://www.psychologytoday.com/files/attachments/1195/ajp-decline-play-published.pdf).

Насыщенное игрой детство помогает ребенку в образовании и во взрослой жизни. Исследование доказало, что если дети ходили в детский сад, где много времени уделяется игре, то они вырастали более социально[приспособленным](https://www.ornes.nl/wp-content/uploads/2010/08/Play-in-children-s-development-health-and-well-being-feb-2012.pdf) к взрослой жизни, могли легче справляться с трудностями жизни, были более гибкими: увольнялись с работы менее 7 % из тех, кто посещал детский сад с игровым уклоном, и более четверти из тех, кто занимался под прямым руководством учителя.

Елена Смирнова, научный руководитель Московского городского центра психолого-педагогической экспертизы игр и игрушек, считает, что в игре у детей в дошкольном возрасте формируется внутренний мир, без которого не вырастет полноценная личность.

Как научить ребенка играть

Чтобы ребенок научился играть [самостоятельно](http://play-gallery.ru/archives/1368), нужно, чтобы кто-то из взрослых научил его игре. При этом важно не торопиться, нужно, чтобы было достаточно времени для игры.  
 Начинать играть с ребенком в сюжетные игры можно уже в 1,5–2 года. Самый большой простор для развития дает сюжетно-ролевая игра, она состоит из нескольких частей: роль, игровые действия, объекты игры (игрушки, предметы — то, чему присваивается какое-то значение на время игры) и правила.

* До 3 лет в игре ребенок сначала повторяет действия за взрослыми, а потом производит их самостоятельно. Для развития игры хорошо, если взрослый предлагает ребенку большое разнообразие сюжетов. Например, играть не только в дочки-матери, но и в больницу, в магазин и в полицейских.  
  Взрослому важно показать роль во всем многообразии действий. Например, что играть в маму и малыша — это и кормить куклу (накладывать воображаемую кашу из кастрюльки в тарелку, подносить ложечку ко рту куклы), и купать, и качать, и гулять (катать в колясочке).  
  Кроме этого, важно показать ребенку, что играть можно практически с любыми предметами. Малышом может стать не только кукла, но и завернутый в тряпочку брусочек, а для игры в шалаш подойдет любая ткань, которой можно накрыться, — от полупрозрачной косынки до покрывала с кровати.
* В возрасте от 3 до 6 лет ребенок уже может сам придумывать игру, свою роль и роли других. Взрослый от имени своего персонажа может предлагать неожиданные повороты сюжета, то, как можно разнообразить игру; быть ведущим в играх с правилами, учить ребенка играть по правилам.  
   При этом необходимость в постоянном присутствии и активном участии взрослого в игре очень сильно снижается, если, конечно, ребенок успешно освоил ролевую игру, а не остался пассивным ее участником-потребителем.

С 7 лет уже можно активно играть в игры по правилам. Здесь взрослый, предлагая те или иные совместные игры, может помогать развивать разные навыки ребенка. Здесь значение взрослого еще больше снижается, особенно если у ребенка есть условия для игры в компании сверстников, ведь для большинства игр по правилам нужна компания.

Для того чтобы игра удалась, взрослому, по большому счету, нужно соблюдать 2 принципа:

* Не берите инициативу в свои руки, ребенок может сам придумывать сюжет, роли, выбирать, чем играть. Это помогает развивать его самостоятельность. Вы можете проявить инициативу в рамках отведенной вам роли, давать малышу позитивную обратную связь. Если вы возьмете все в свои руки, ребенок быстро потеряет к игре интерес.
* Старайтесь быть на шаг впереди ребенка в игре. Чтобы игра развивала, она должна быть немного сложнее, чем самостоятельная игра малыша. Например, сделать это можно при помощи объяснения, что машины «питаются» бензином, или благодаря вовремя заданному вопросу «А почему?», или с помощью волшебного «Давай попробуем вместе». Так вы поможете развить игру и обогатить внутренний мир ребенка.

При помощи этих нехитрых советов вы можете научить ребенка играть и постепенно уменьшать свое присутствие в игре: ребенок, который знает много сюжетов для игры и знает, что играть можно не только с машинкой, но даже с каштанами и камушками, точно скучать не будет. Подросшему ребенку можно помочь найти детскую компанию для игры и дать простор их фантазии.

Очень важно, чтобы в жизни ребенка был баланс между образованием и игрой. Игра — лучший способ научиться решать свои проблемы, контролировать свою жизнь, развивать собственные интересы и становиться компетентным в них. Лишая детей этого, мы в конце концов не даем им возможности взять под контроль собственную жизнь.