



## ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

### Как научить ребенка терпению

Такой вопрос часто задают родители, отчаявшись донести до сознания чада, что быть терпеливым - это уметь отложить сиюминутное удовольствие, желание ради определенных целей. Психологи разъясняют: формирование терпеливости у дошколят требует от самих родителей огромной выдержки и терпения, знания психологических и возрастных особенностей деток, умения применить специальные приемы в домашнем воспитании.

**!!**Что нужно знать о психологических особенностях малышей в таком важном деле:

✅ Дети раннего возраста обучаются терпению с трудом, что становится проблемой для родителей. Чтобы отношения с ребенком были теплыми и дружескими, взрослыми предстоит серьезная работа - выработать чувство терпеливости даже у самых маленьких.

✅ С двухлетнего возраста и далее развивается отдел мозга, отвечающий за интеллект, эмоции человека. Именно в этот период взрослым предстоит правильно развивать навык, опираясь на такое умственное развитие.

✅ Детки постарше со временем начинают контролировать желания, что облегчает воспитание, так как процесс обучения становится управляемым.

**!!**Важно! Стоит взять во внимание: данный факт не дает оснований перестать заниматься развитием терпения в раннем возрасте. Формировать у малыша терпеливость требуется в любом периоде, поэтому нужно постоянно заниматься, играть, трудиться.

👉 Учим ребенка ждать

📌 приучая малыша ждать родителей, пока те заняты домашними делами, предложить покормить куколку;

📌 когда разговаривают по телефону, посоветовать карапузу поговорить по игрушечному аппарату с бабушкой;

📌 во время похода с мамой в магазин, пока та расплачивается за покупки в магазине, доверить ребенку подержать мамину сумочку.

! Цель такова: не откликаться на просьбу чада сиюминутно что-то сделать, а дать понять, что есть дела поважнее, в которых тоже может поучаствовать ребенок.

👉 Психологи предлагают следующие приемы, которые позволят выработать навык терпеливости.

#### 1. Отвлекайте ребенка

Важный момент: не отвечать грубо на просьбы, вопросы малыша. Не рекомендуется наказывать за неуважение и нетерпеливость по отношению к вам - карапуз не способен этого понять. Лучше погладить по голове и спокойно попросить, чтобы немного подождал. Попробуйте предложить самостоятельно сделать то, чего желает, но в случае, когда речь идет об игрушке или мелочи. Когда ребенок категорически отказывается, добиться результата другим способом - в форме игры: проверить не положил ли зайчик игрушку под диван, столик. Малышу станет интересно, родитель добьется первых результатов в обучении.

2. Если сообщили, что собираетесь идти с малышом на улицу - не рекомендуется самим отвлекаться на посторонние дела. Когда ситуация не может ждать, спокойно объясните о необходимости подождать и пообещайте, что вы скоро пойдете в обещанное место. Можно дать подержать в ручках часы и показать, когда закончится время ожидания. За терпеливость поощрить тем, что любит ребенок, сказать похвальные слова.

#### 3. Составьте список желаний

Учимся терпению: составляем список желаний. Дети с двух лет начинают просить покупать игрушки. Иногда исполнение таких желаний может стоить дорого, например, чадо стремительно требует дорогой вертолет, машинку или конструктор. В таких ситуациях не стоит отказывать, а сообщить, что данный подарок получить можно на Новый Год или день рождения. Для этого потребуется составить список желаний и “отправить его” Деду Морозу или волшебной фее. Таким образом снимается напряжение, малыш терпеливо ждет праздника.

#### 4. Станьте примером

Дети перенимают привычки родителей. Прежде чем научить навыку терпения, внимательно следите за собой и подавайте показательный пример. Первое - на что обратить внимание - свое поведение. Если вы будете нетерпеливы и показывать такую манеру поведения - не следует ожидать хороших результатов в развитии навыка. А когда вы достаточно терпеливы, добиться того же от ребенка можно через творчество. В процессе работы он ощущает себя самостоятельным, взрослым - именно эти ощущения станут отличным помощником научиться ожиданию ради получения определенных целей.

**!** Важно! Стоит отметить: когда учим ребенка терпению, необходимо быть самим терпеливыми по отношению к ребенку, всегда выполнять обещания - сказали, что закончите с домашними делами и пойдете в зоопарк, вот так и

сделайте.

#### 5. Объясните понятно и доходчиво

Ожидание превращаем в игру. В общении с детьми старайтесь не оперировать словом “час” или “минута”, дети пока не понимают этого, так как не ориентируются во времени. Подождать 10 - 20 минут - предельно ясно взрослому, но не ребенку. Можно ожидание по времени превратить в игру. Скажите: “Пойдем в парк, когда будут собраны игрушки”. Или: “Когда придет время, часы пробьют на башенке”. В общении будьте спокойны и уравновешены. Не повышайте тон, иначе вызовите агрессивное поведение, чем добьетесь только отрицательного результата.

#### 👉 Учим терпению без скандалов

Игрушки. В этом плане можно поучиться у французов. Они воспитывают детей таким образом, что малыши готовы к тому, что им не всегда приносят все по первому требованию. Обучают терпеливости с малого возраста. А чтобы научить очень маленького ребенка без истерик и скандалов, важно сделать момент ожидания максимально комфортным. Например, отвлекать от ожидания и переключать внимание на что-то доступное для малыша: разобрать и собрать пирамидку, “почитать газету”, “покопаться” в пластиковом ящике с мелкими предметами или игрушками.

**!** Важно! Родителям необязательно намеренно учить своих детей “отвлекающим маневрам”: каждый ребенок обладает навыком ждать и реализует его, если родители дают ему такую возможность. В воспитании часто недооцениваются когнитивные способности маленьких детей, а они же просто удивительны, если дать им шанс развиваться. Родители во Франции именно это и делают. Не учат малышей отвлекаться каким-то определенным способом, а просто предоставляют им возможность научиться терпению на каждом шагу.

#### ✅ Развиваем внимание

Не стоит забывать о необходимости правильного развития целенаправленного внимания. Данное качество - главная основа для формирования навыка ожидания. Подобные игры психологи рекомендуют практиковать на прогулке.

📍 Кто больше отыщет предметов, одинаковых (по цвету, форме, назначению) Играем с детьми. Предложите поискать вещи или предметы одинаковых по цвету, которые встречаются на пути. Или договориться заранее хлопать в ладошки - когда увидит голубей, топать ногами - когда кошку или собаку.

#### 📍 Что изменилось?

В возрасте 4-5 лет хорошей игрой станет поиграть в игру “Что изменилось?” Положите на стол предметы, вначале не более 5, а потом закройте глаза

ребенку на 15 - 30 секунд, добавьте или спрячьте одну из вещей. Попросите сообщить, что изменилось. Со временем количество предметов можно увеличивать до 15.

#### 📌 Поищем “клад”

Предложив поискать “клад”, можно отлично потренировать терпение. Особенно хороших результатов можно достичь, если “кладом” является ценная вещь для ребенка (игрушка или угощение). Поиграть в игру можно где угодно - дома или на улице. Последнее место станет более интересным, и развитие навыка превратится не только в обучающее занятие, но и в захватывающее мероприятие.

**!!** Выбрав правильные занятия можно прекрасно развить терпеливость. Игры, рисование, вышивание, сборка моделей, лепка и подобные виды творчества помогут стать не только терпеливым, но и дисциплинированным. Привлекая к занятиям, которые заставляют ждать и добиваться результата, можно выработать навык терпения.

