

## 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 поддержать 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 поддержать 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 вызовете 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 маневрами”: 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, топтать 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 превратиться 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.