

Как научить ребенка терпению.

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.

Когда и как учить ребенка терпению.

Начинать вырабатывать навык терпеливости необходимо как можно раньше, практикуя обучение в форме игры. Например:

- 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 подождет. 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. Поощряйте и хвалите

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

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 потребуются 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

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.

Тренировки, обучающие терпению.

С точки зрения психологии учить терпеливости и сосредоточенности можно с малого возраста. Приступать к серьезным занятиям можно с двух лет. В этот период специалисты рекомендуют заниматься и играть с малышами при помощи тренировочных упражнений:

- Играть в конструктор или складывание пазлов. Сначала делать картинки с помощью взрослого, через время предложить карапузу выполнить задание самостоятельно. Со временем перейти на сборку деталей конструктора.
- Полезным будет поиграть в молчание или соревноваться, кто сможет долго неподвижно просидеть, далее перейти к игре в "прятки". Подобные игры станут отличной практикой в выработке терпения.
- Играть в фигуры, которые неподвижны, по типу игры "Море волнуется...". Существуют упражнения на удержание частей тела в одной позе определенное время. Рекомендуется выполнять в игровой форме: попросить показать птичку, медведя или обезьяну, постоять так несколько секунд. Со временем можно увеличить время до 1,5 - 2 минуты. Упражнения станут полезны, если выполнять их ежедневно по несколько раз.

Важно! Надо понимать, в возрасте двух лет дети непоседливы, непослушны. Не стоит расстраиваться, это вполне нормально. Согласитесь, выглядело бы странно если ребенок беспрекословно выполнял все требования. Рекомендуем наслаждаться моментами, проведенными вместе, помогать своему чаду учиться самоконтролю.

Учитываем психологические особенности малышей.

К сожалению, в воспитании детей взрослые не знают о когнитивной (способность к познанию) особенности ребенка. Необходимо не только учить малышей отвлекаться определенным способом, но и предоставить возможность самостоятельно поэтапно научиться терпеливости. В этом плане очень помогут интересные и увлекательные по возрасту упражнения, занятия, в которых малыш выработает навык ожидания. Но! Слишком трудные, непонятные упражнения могут отбить все желание заниматься. Ближе к пятилетнему возрасту дети осознают, что за терпение могут получить определенную выгоду, например, с легкостью отказываются от конфет, чтобы получить шоколадку позже. Умение ожидать, которое развивается с малых лет, открывает ребенку множество возможностей, позволяет добиваться успехов в будущем.

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)

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.

Рекомендации детских психологов

1. Существует множество интересных упражнений, занятий для малышек, которые с легкостью помогут выработать навыки терпеливости: лепка из пластилина, конструктор лего, рисование. Вначале заниматься с ребенком ежедневно по 10 минут. Начать рекомендуем с раскрасок и рассматривания книжек. Во время занятий рассказывайте в какие цвета необходимо раскрасить дерево, облака и сказочных героев. Важно советоваться, спрашивать ребенка в какие бы цвета он сам покрасил рисунок. Хвалите за любую помощь и терпение в подборе нужных карандашей для раскрашивания. Дальнейшие занятия проводите в другой форме, постепенно увеличивая их время. Малышу должно быть весело, интересно. Таким образом можно не только выработать навык ожидания, но и развить интеллектуальные способности ребенка.
2. После выбора правильных занятий, вторая задача родителя - стать надежной поддержкой для ребенка. Разделять трудоемкие дела на этапы. Если ребенок не может собрать конструктор, игрушки - позвольте ему завершить этот процесс на следующий день. Когда речь идет об обучении правильному произношению звуков - вначале научите малыша воспринимать его на словах, потом понимать в какой части заданного слова он находится, тогда требовать правильное произношение. На каждом этапе обучения, поддерживайте и хвалите ребенка. Даже когда он не имеет успехов - хвалите, иначе у него отпадет желание заниматься.
3. Правильно поддерживать ребенка можно на примерах любимых сказок про героев, которые стремились сделать дело, добились результата. Как пример родителям: мультик Винни Пух, где медвежонок думал как забраться на дерево к меду, нашел решение - использовать шарик Пятачка.
4. Объясняйте почему необходимо прикладывать усилия. Если вначале не получилось выполнить задание, расскажите о необходимости попробовать еще и со временем ребенок добьется результата.



5. Хвалить за достижение результатов, избегать похвалы за определенную черту характера. Вместо фразы: "ты очень умный" следует сказать "у тебя все получается, ты молодец." Или похвалить за нарисованный рисунок, словами "очень хорошо, я знаю, ты старался". Исходя из практики, дети, которых регулярно хвалят родители, прикладывают больше усилий, нежели те, которые не получают похвалы. Важно! Родителям надо помнить, что дети, которых любят и поддерживают дома, не унывают в ситуациях, когда у них не получается, а упорно стараются достигнуть желаемой цели.

Научить ребенка терпению - задание не из лёгких. Правильно подобрав упражнения можно добиться хороших результатов в развитии навыка ожидания. Стоит помнить важное правило, которое относится ко всем видам обучения: хвалить и поддерживать малыша за малейшие успехи. Поощрение и похвала дает хорошую мотивацию для достижения результата.