

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗВИВАЮЩИЕ УМЕНИЕ ЖДАТЬ



Детям дошкольного возраста даже недолгое ожидание дается с трудом. Родители дошкольников часто жалуются на то, что ребенок не может спокойно посидеть 10 минут, не переносят ожидания в общественных местах: транспорте, в поликлинике, в магазине и т.п. Особые трудности возникают в путешествиях, связанных с поездками на поезде или перелетами.

Почему это происходит? В этом возрасте возбуждение нервной системы преобладает над процессом торможения. Некоторые дети имеют неврологическую симптоматику, отчего они легко перевозбуждаются и истощаются. Следует признать, что ожидание для ребенка и 4-х и 6-ти лет в определенной мере стрессовая ситуация. В этом ожидании возникает напряжение, ребенок ждет, не понимая, когда же это произойдет, так как он слабо ориентируется во времени – для него 2 минут, 10 минут или час почти одинаковые величины. Даже небольшой отрезок времени для ребенка тянется бесконечно, ребенок не знает, чем себя занять и что можно сделать. И чем дольше ребенку приходится ждать, тем сильнее он ощущает стресс.

Ожидание для ребенка в связи со стрессом вызывает дискомфорт – неприятные психологические и физические ощущения. Часто они оказываются либо в ограниченном пространстве, в условиях сенсорного дефицита, а также дефицита движения, либо в ситуации избытка сенсорных ощущений в большом пространстве, но невозможности свободно его исследовать из-за родительского

запрета и соблюдения безопасности (торговые залы, музеи, вокзалы и пр.). Постепенно дети испытывают нарастающее беспокойство, которое требует выхода.

В связи с этим в ситуации любого, но особенно долгого ожидания, дошкольник склонен вести себя определенным образом. Одни дети в ожидании начинают возбужденно бегать, хватать вещи, стучать, топать и пр., другие – плачут, хнычут, капризничают, повторяют одни и те же фразы до плача. Родители на это реагируют самыми разными способами, тоже не всегда приемлемыми: одергивают, делают замечания, кричат, пытаются раздраженно убеждать; другие пытаются успокоить, найти занятие, а третьи вообще не обращают внимания на детей, уходя в «гаджеты», разговоры с другими взрослыми, в собственные мысли.

Как правило, профессиональные педагоги, зная возрастные особенности дошкольников, либо не допускают долгих ожиданий, либо решают проблемы с вынужденным ожиданием игровыми способами, переключая внимание детей или включая их в интересное занятие или игру. А вот жалобы родителей показывают, что они стараются избегать таких ситуаций, они им неприятны, поэтому перестают брать детей с собой в те места, где им придется ждать. Однако полностью ситуаций ожидания родителям избежать не удастся, что вызывает определенные сложности в детско-родительских отношениях.

Ждать – это проявлять способность к регуляции собственной деятельности, поведения, эмоций, самоконтролю. У дошкольника эти способности пока еще не сформированы, ребенок только начинает их осваивать.

Кроме того, представления о времени у ребенка также не сформированы, они требуют конкретной привязки. Чувство времени у детей не развито. Такие фразы, как: «скоро», «еще немного», «через час или полтора часа», «минут двадцать» ребенку ни о чем не говорят. Ребенок не знает, когда наступает «потом», поэтому время для него – это практически вечность. Нервная система ребенка, в силу возраста, недостаточно устойчива, процессы саморегуляции на стадии формирования предпосылок.

Родителям важно понимать, что ребенок – существо действующее и в основном играющее. И если эти потребности невозможно реализовать, включаются компенсаторные механизмы, ведущие к разрядке: слезы, плач, крик, беспорядочные действия, бег, поиск разрядки и отвлечения.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Психологически поддерживать своего ребенка.

Нужно показать, что вы понимаете ребенка, его чувства (устал и не хочет ждать очереди к врачу; в торговом центре так много всего интересного, и все

хочется купить и пр.). В этих ситуациях важно назвать ребенку то чувство, которое его переполняет, объяснить его, начать сопереживать ребенку.

Когда вы разделяете эмоции с ребенком, понимаете и принимаете их, от этого ему становится легче. Попросите малыша рассказать, что он испытывает, и поделитесь своими переживаниями. Главная задача родителя, когда ребенок ждет, – помочь ему разными способами пережить дискомфорт (а иногда и стресс). Не стоит ждать от ребенка невозможного, поэтому ожидание надо скрасить не бесполезными запретами и замечаниями, а чтением интересной книжки, сказки, рассказами о том, что вокруг, словесными играми, играми-упражнениями.

2. Прием «визуализации».

Время для ребенка не имеет конкретики, поэтому переводите ожидание в понятные для ребенка категории. Для этого можно показать стрелки на часах, и куда, до каких цифр они доберутся, когда пройдет полчаса. Можно понаблюдать, как движется тень от дерева, другого объекта. Можно брать с собой песочные часы. Если родитель и ребенок стоят в очереди, визуализация – это наблюдение за тем, как она движется, если ребенок умеет считать. Если нет – развиваем наблюдательность: сначала пройдет мама девочки в белом платье, потом бабушка с мальчиком, который держит машинку, а потом придет и наше время зайти к врачу.

Способность определять время можно развивать и дома, акцентируя его внимание на таймере микроволновки или духовки. Можно по часам засекают время пути от детского сада до дома или парка. Интересно определять длительность мультфильмов или детских передач, время прочтения сказки, используя ручные, настенные или песочные часы.

3. Учите ребенка «сокращать» (уменьшать) время.

Время – это, конечно, объективная единица, но психологически оно воспринимается по-разному. Например, время в движении на детской площадке проходит быстро, а время, когда ребенок пишет палочки или раскрашивает картинку, идет медленнее. Ощущение времени наглядно в зоопарке: наблюдая за обезьянками и черепахами по 10 минут, можно сделать вывод: наблюдение за обезьянками быстротечно, а за черепахами кажется долгим. Поэтому ожидание уменьшится, если заняться быстрым и радостным делом.

4. Предложите поиграть.

Ждать – для ребенка означает «скучно». Если ожидание затягивается или очередь двигается недостаточно быстро, можно поиграть с ребенком в разные игры, прежде всего словесные. Можно организовать поиск, тогда ребенок получает роль «Главного наблюдателя» (хорошо, если вы захватили с собой

портативную лупу). Предложите ребенку поискать предметы только красного цвета, найти 10 изображений определенного предмета, придумать, чем может быть палка, доска, помпон от шапки. Договоритесь посчитать, кто больше всего найдет: окон, дверей, стульев, детей, мужчин, женщин и т. п. Направляйте активность. Детям сложно долгое время сидеть или стоять неподвижно. Придумайте безопасные подвижные игры (упражнения, которые не приведут к разрушению всего вокруг). Это могут быть приседания или подпрыгивания на месте, взмахи руками. В общественных помещениях можно предложить походить по коридору. В транспорте – поднимать руки вверх. Ребенок получает необходимую разрядку.

Еще детям нравится фантазировать. Поэтому предложите ребенку придумать историю о любимой игрушке или девочке, стоящей у окна, или о мальчике, который бежит и кричит. Попробуйте спланировать предстоящую прогулку или чей-то день рождения.

5. Ожидание для ребенка должно подкрепляться мотивацией.

То есть надо обещать ребенку в конце что-то приятное. Если дождались поезда – приятный момент – встретили папу из командировки. После ожидания очереди к врачу пойдем на любимую детскую площадку. Ожидание чего-то приятного хорошо мотивирует правильное поведение дошкольника.

6. Пример взрослого или других детей.

Родители – это значимое лицо для ребенка, поэтому дети берут с них пример. Готовясь к длительному ожиданию в поездке, вы берете книгу, журнал, кроссворд, необходимую еду, общаетесь с соседями по купе. Так вы приучаете ребенка вести себя подобным образом – взять свои игрушки, раскраски, подготовить себе занятия.

Если в очереди родители сами беспокойны, тратят время на возмущение, выискивание виновных вместо нормального распределения своего времени дети будут вести себя так же.

Особенно важно подготовиться с ребенком в длительное путешествие. Совместно с ним взять все, что может быть ему интересным (книжки, игрушки, головоломки). Также возьмите с собой еду и воду. Разучите с ребенком словесные игры, научите играть в крестики-нолики или морской бой. Вспомните игры и занятия из своего детства.

7. Хвалите ребенка за терпение.

Отмечайте, когда ребенок может ждать более длительное время. Хвалите за любое увеличение времени. Хвалите ребенка за любой момент, когда он услышал ваши советы и предостережения, за то, что послушался. Установите личный

рекорд ребенка по ожиданию и расскажите об этом близким. Можно создать награду своими руками.

8. Используйте примеры как хорошего, так и плохого поведения.

Их можно взять из книг, мультфильмов или из окружающей жизни. В ситуации ожидания обращайтесь внимание на то, как ведут себя, ожидая, другие дети вокруг. Предложите описать их поведение и оценить. Полезно рассказать ребенку о тех чувствах, которые вы испытываете, когда ребенок ведет себя хорошо (спокоен, чем-то занят, спрашивает и предлагает) – гордость, удовольствие, желание рассказать другим родственникам. Аналогично поговорите о чувствах родителей, когда ребенок ведет себя плохо (бегает, задевает других, нарушает порядок, хнычет). Им неудобно, стыдно, неприятно. Попросите ребенка вести себя так, чтобы вы им гордились, чувствовали к нему уважение.

9. Необходимо следить за состоянием ребенка в ожидании.

Важно почувствовать ухудшение состояния ребенка (побледнел, покраснел, выступил пот, клонит в сон). Замечайте, когда ребенок начал истощаться и дошел до пределов своего терпения. В этом случае дайте воды, выйдите на свежий воздух, отвлеките внимание ребенка на что-то интересное, необычное, переключите на другой вид деятельности.

10. Безопасность. В ситуации ожидания обратите внимание на все потенциально опасные предметы, детали, места (стоп-кран, ручки для открытия окон и дверей, краны с горячей водой, батареи, замки, опасные двери, открытые окна). Скажите ребенку, что как только звучит «Стоп!», надо быстро подойти к маме. Можно вместе с ребенком нарисовать знаки соблюдения безопасности.

Проблемы с трудностями ожидания уходят сами собой по мере роста и взросления ребенка. Но это не означает, что нужно просто ждать и не развивать нужные компетенции у вашего ребенка.

Помните! Умение ждать, терпение, выдержка – важные черты успешной личности. Терпеливый и выдержанный человек многого добивается в жизни. Умение держать паузу имеет большое значение для воспитания характера. Все эти важные черты закладываются в детстве под влиянием родителей, которые знают, как помочь ребенку в трудных ситуациях ожидания.

Примеры игр, развивающих умение ждать:

• Рисование

Все дети любят рисовать и готовы проводить за этим занятием достаточно большое количество времени. Чтобы поддерживать интерес ребенка, чередуйте

разные техники: рисование ладошками, ватными палочками, нанесение штампов, рисование на песке и т.д.

- **Пазлы и мозаика**

Нравятся большинству детей. Главное, подбирать для них картинки, соответствующие возрасту и интересам.

- **Конструкторы**

Обычно надолго удерживают внимание ребенка. После того, как ребенок научится основным навыкам игры с конструктором, можно переходить к созданию более сложных композиций.

- **Логические игры**

Сейчас очень много развивающей детской литературы, в которой почти все задания требуют от ребенка концентрации внимания и терпения. Самыми простыми играми являются: «найди предмет», «пройди лабиринт», «найди отличия», «назови сходства» и др. К примеру, «чем похожи кошка и собака?» или «чем отличаются огурец и помидор?» и т.д.