

Недригайлівський заклад дошкільної освіти ясла-садок комбінованого типу «Барвінок»
Недригайлівської селищної ради Сумської області

**ГРУПОВА КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ НА ТЕМУ:
«Навчаємо дитину чекати»**

Січень – 2025

«А чого ми стоїмо?» — запитує дитина у мами, стоячи у черзі до каси. За мить малюк втрачає терпець і починає щосекунди перепитувати:

«Чого так довго?», «Ми скоро?», «Коли ми вже підемо?» Відтак дитина починає штурхати ногами візочок й стогнати: «Ну маа-а-а-ам! Я вже втомився стояти і хочу мультик!» За дві хвилини дитина встигла продемонструвати усю гаму своїх почуттів відвідувачам супермаркету й змусити маму паленіти від сорому. Як убезпечити себе і оточення від таких ситуацій і допомогти дитині пережити тягучі моменти очікування?

Прагнення знайти відповідь на запитання «Скільки діти можуть терпіти?» цікавила і продовжує цікавити не лише батьків а й учених. Так, у 1970 році американський психолог Волтер Мішель (*Walter Mischel*) провів експеримент, відомий під назвою «Зефірний тест». Мета експерименту — з'ясувати, наскільки чотири-шестирічні діти можуть стримувати свої бажання.

Під час експерименту дитина заходила до кімнати, де на столі лежав смаколик — печиво, зефір чи крендель. Відтак експериментатор пропонував їй обрати: з'їсти смаколик одразу чи почекати певний час (приблизно 15 хв) й отримати два смаколики. Результат експерименту — закономірність: високий рівень самоконтролю в дитинстві має прямий зв'язок з високим рівнем інтелекту та успіхом у дорослому житті. Здатність володіти собою дає змогу керувати власними емоціями, легше переносити стреси. У дітей, які провалили цей тест, рівень стресу, ожиріння, наркотичної та алкогольної залежності, емоційних та особистісних проблем у дорослому віці був значно вищим, ніж у тих, хто успішно його склав.

Згодом у книзі «Зефірний тест. Розвиток самоконтролю» Волтер Мішел пояснив, що діти, які не їли зефір, **намагалися відволіктися**, а тим, хто не міг себе чимось забавити, не залишалося нічого іншого, як підкріпитися.

Здавалося б, нині діти без проблем можуть себе чимось забавити, адже під рукою у них завжди є смартфон чи планшет. Утім, такий спосіб не йде їм на користь. Віртуальні ігри гальмують розвиток фантазії і креативу: їхні виробники вже продумали за дитину хід і результат гри. Як тоді бути? Як допомогти дитині чекати без телефонів і планшетів? Маємо десять дієвих способів.

Підтримуйте і співпереживайте

Насамперед, не варто панікувати і засмучуватися, якщо ваша дитина не дослухала вітальну промову виховательки чи недодивилася мультик у кінотеатрі. Мозок дитини дошкільного віку функціонально не дозрів, а тому вона не здатна чекати. Не дивно, що фразу «Почекай, кіоск із морозивом ще не відчинили!» дитина сприймає як вашу відмову пригостити її ласощами. У відповідь дитина може заплакати, впас

ти в істерику чи викинути коника. У такому разі варто визнати почуття дитини, яка не отримала морозиво, поспівчувати їй. Можна також поцікавитися, яку порцію морозива і з яким смаком вона хотіла б покуштувати, а відтак запитати — чи треба пошукати інший кіоск із морозивом, чи це уже не так важливо.

Із часом дитина переросте нетерплячість. Адже що більше розвинена нервова система, то ліпший самоконтроль. Співпереживання і адекватна реакція на вибрики дитини — те, що допомагає їй розвивати самоконтроль. Тому ваше завдання — емпатично допомогти дитині пережити, перетерпіти дискомфорт і тягуче очікування в нудній ситуації. Наприклад, коли ви стоїте у черзі, замість злісного шипіння «Годі хникати!», обійміть дитину, розкажіть їй цікаву історію про дівчинку, яка довго чекала на щось омріяне й врешті-решт отримала його.

Утім, не очікуйте на диво. Навіть якщо ваша дитина уже ходить до школи, вона навряд чи спокійно і нерухомо висидить тригодинний концерт чи виставу.

Візуалізуйте час

У дитини погано розвинене відчуття часу. Через це вона не розуміє, коли ви просите її почекати, але висловлюєтеся не конкретно, без уточнень: «Що незрозуміло? Я ж говорю — обід буде пізніше! Пізніше!» Дитина не розуміє, коли настає «потім» чи «незабаром». Вона заледве сприймає пусте, безглузде: «До твого дня народження ще два місяці» або «Ми підемо в зоопарк на наступному тижні». І навіть якщо ви конкретизуєте час очікування, але не навчили дитину користуватися годинником, то навіть найпростіша фраза «Я звільнюся за 15 хв» — видаватиметься їй незрозумілою. Щоб дитина зрозуміла, скільки часу вона має почекати, намагайтеся візуалізувати час: «Матч закінчиться, коли ось ця стрілочка доповзе до ось цієї позначки», «Зуби чистимо, поки у годиннику пересипається пісок», «Тато прокинеться, коли сонечко підніметься до он того даху».

Щоб візуалізувати час, зафарбовуйте дні тижня на календарі чи ставте позначки біля виконаних справ у розпорядку дня, а щоб

рахувати дні до улюблених і найочікуваніших свят — використовуйте адвенткалендарі. Користуйтеся пісковим годинником, коли пояснюєте дитині, скільки часу ви підніматиметеся на ліфті або як довго пиріг стоятиме у духовці: «Пиріг буде готовий через 35 хв, тобто коли пісок у годиннику пересиплеться тричі. Завдяки простим унаочненням з часом дитина здогадається, що 10 хв — не так і багато, як порівняти з вічністю.

Демонструйте, як час може тягнутися і пролітати

Покажіть дитині, що один і той самий проміжок часу може швидко пролітати, коли вона зайнята чимось цікавим, і тягнутися нескінченно, коли вона стоїть з вами у черзі в супермаркеті. Щоб показати, як за різних обставин

один і той самий проміжок часу здається швидкоплинним або повільним, грайте з дитиною у стратегічні настільні ігри. Щоб перемогти у таких іграх, потрібно не поспішати й ретельно обдумати стратегію й передбачити дії супротивника.

Ще один наочний спосіб продемонструвати дитині різну тривалість часу — спостереження за живою природою. «Бачиш цей жолудь? Щоб він виріс і став високим дубом, як оцей біля якого ми стоїмо, потрібно дуже-дуже багато часу. Це майже стільки, скільки зможуть прожити троє різних людей разом або одна черепаха. Також щоб дитина ліпше уявляла, як тягнеться час, покажіть їй по- вільних тварин, приміром черепаху: «Доки черепашка доповзе до кінця кімнати, ми встигнемо двічі поскладати іграшки на місяць».

Додержуйте слова

Уміння чекати пов'язане з довірою і впевненістю дитини у близьких дорослих. Так, батьки, які чуйно реагують на потреби дитини, посилюють її довіру до себе і вміння тримати емоції під контролем. Дитині значно легше почекати тата, якщо вона знає, що він зараз збігає за драбиною і зніме її із дерева. Адже тато сказав — тато зробив. Результати такої впевненості дитини ще не раз порадують батьків, а інші дорослі помітять її витримку і вихованість.

Давайте гідний приклад

Аби стати гідним прикладом для наслідування — стежте за своєю поведінкою. Дитина наслідує поведінку тата і мами стовідсотково. Тож демонструйте зібраність! Не рвіть на собі волосся, якщо вам не приходить важливий лист, ви стоїте у заторі й запізнюєтесь на важливу зустріч або забули телефон вдома. Якщо ви не контролюєте свої емоції, впадаєте у відчай чи дратуєтесь з будь - якого приводу, то дитина робить однозначний висновок: життя сповнене надзвичайних ситуацій, а тому розслаблятися не варто і потрібно бути завжди напоготові.

«Озбройтеся» усім, що може зайняти дитину

Якщо ви плануєте тривалу поїздку, подбайте про те, аби дитина не знудилася, а відтак не почала вередувати й заважати оточенню. Для цього запасіться усім, що може зацікавити дитину й відволікти її на якомога довший час. Згодиться усе: від мотузочків, намиста й різноколірних паличок до наборів для творчості та дослідів, пластиліну, настільних ігор.

Через голод, сильне напруження чи неспокій дитина може вередувати й діяти на нерви не лише батькам, а й оточенню. Тож подбайте і про побутові моменти — візьміть із собою теплий одяг, їжу, улюблену дитячу іграшку тощо. Так, за будь-якої непередбачуваної ситуації ви зможете створити для дитини комфортні умови й допомогти їй не занудьгувати.

Хваліть за терпіння

Келлі Макгонігал (*Kelly McGonigal*), психолог, професор Стенфордського університету, автор бестселера «Сила волі. Шлях до влади над собою», зауважує, що завдяки спеціальним вправам силу волі можна натренувати, як м'язи. У дітей сила волі працює за схожим механізмом, але розвивається поволі, тому і зусиль від батьків потребує більше. Щоразу, коли дитина стримує хвилинний імпульс, вона стає більш вольовою. Тому цінуйте зусилля дитини і вірте в неї: «Максиме! Ого! Ти спокійно проїхав усю дорогу додому! Бачу, тобі вдалося приборкати своїх внутрішніх Круть і Верть! Ти молодець!

Нагадуйте про довгострокову мету

Психологи із Університету Колорадо у Боулдері (*University of Colorado at Boulder*) провели дослідження і з'ясували, що у разі небезпеки ефективніше говорити дитині про глобальні цілі, ніж переконувати її порахувати до 10. Приміром, ви помітили, що дитина намагається з'їсти торт, а гості мають прийти з хвилини на хвилину. У такому разі ефективніше вигукнути «Стоп! Ти ж хотів показати друзям квіточку на торті, яку ми зробили разом», аніж просити дитину порахувати до 10 і відмовитися від її намірів. А відтак найліпше прибрати торт подалі від дитини й не випробовувати її терпіння.

Прибережіть козир у рукаві

Аби дитячі вередування й істерики через довге очікування не заскочили вас зненацька, прибережіть козир у рукаві. Таким козирем можуть бути ігри, у яких потрібно щось рахувати чи шукати, уважно спостерігати за якимись об'єктами. Такі ігри дадуть вам змогу переключити увагу дитини, коли їй нудно чекати автобус чи стояти у черзі в супермаркеті. Пропонуємо один із варіантів такої гри.

Ви і дитина загадуєте бажання і домовляєтеся, за якою ознакою шукатимете предмети — колір, форма, перша літера у назві тощо. Той, хто швидше знайде, приміром, 20 таких предметів, переможе, і його бажання здійсниться першим.

Так, коли чекаєте автобус на зупинці, запропонуйте дитині порахувати автомобілі певного кольору, а коли вже їдете у ньому — порахувати вивіски магазинів, які починаються на літеру «А».

У чому хитрість? По-перше, ця гра азартна й дуже захоплює, а її правила можна регулювати залежно від віку дитини. По-друге, вам не обов'язково брати у ній участь, адже діти зазвичай рахують за двох. Утім, щоб наступного разу дитина захопливо вишукувала потрібну ознаку чи предмет, поділіться із нею своїм захопленням у перший раз, коли гратимете. А ще — не забудьте виконати бажання, яке вона загадала перед початком гри.

Домовтеся не перебивати

Простий спосіб привчити дитину не перебивати дорослих, вигадала Елісон Хендрікс — мама двох дітей, блогер і автор книги

«Правило «Не перебивати». Суть правила така: коли дитина хоче щось сказати, а ви у цей час розмовляєте із кимось іншим, вона має підійти і покласти свою руку зверху на вашу або вам на плече. Коли ви покладете свою руку зверху, це означає, що ви «почули» дитину й постараетесь якомога швидше приділити їй увагу.

Чому цей спосіб дієвий? Підтримуючи контакт, ви даєте дитині зрозуміти, що ставитеся до неї з повагою і не залишає її без уваги.