

# Як навчити дошкільника терпіння

Якщо ви батьки дошкільника, ви знайомі із, здавалося б, безперервними вимогами вашого нетерплячого малюка. Маленькі діти не цілком розуміють те, як їм розпізнати потреби інших людей або ж, що очікування - це невід'ємна частина життя, тому **терпіння - це далеко не найсильніша їх особливість.**

У міру того, як дитина росте і розвивається, її здатність проявляти терпіння значно поліпшується. Але існують також і ті скеровуючі моменти, які ви можете підключити, щоб повернути вашу дитину на вірний шлях до терплячості. Далі наведено п'ять способів, за допомогою яких можна покласти цьому початок.

**1. Займіть лідерські позиції.** Маленькі діти вчать безперервно, спостерігаючи і слухаючи інших людей, а також вивчаючи все, що відбувається навколо. Часто батьки, перебуваючи під тиском напруженого графіку роботи, можуть несвідомо посилати сигнали нетерпіння, а діти зчитують їх і приймають на себе. Наприклад, якщо ви важко зітхаєте і барабаните пальцями по магазинному візку в той момент, коли бабуся на касі виймає пачку дрібних купюр і збирається довго їх перерахувати, ви тим самим посилаєте своїй дитині невербальне повідомлення про те, що бути нетерплячим цілком нормально.

«Якщо очікування настільки явно занурюють вас у стресовий стан, буде несправедливим думати, що ви зможете навчити вашу дитину чому-небудь іншому, ніж вашої власної моделі поведінки. - говорить Трина Дарлінг, керівник служби захисту дітей та консультант з Нью-Йорку. - Але, якщо ви сприймаєте очікування, як щось позитивне у вашому житті і відповідно підходите до нього з таким позитивним настроєм, ви зможете навчити вашу дитину очікувати красиво».

Замість того щоб дратуватися, бурчати та зітхати, **використовуйте цей час, щоб поспілкуватися з дитиною**, ви можете допомогти їй потренуватися в арифметиці, підраховуючи якісь предмети у полі зору, або згадати назви кольорів і відтінків. Перебуваєте ви в продуктовому магазині або стоїте у дорожньому заторі, завжди є на що подивитися і чому повчитися.

**2. Дотримуйтеся об'єктивності.** «Не забувайте, що маленьким людям потрібні маленькі кроки», - говорить Дарлінг. Очікування зверх міри і в найкоротші терміни може сформувати в дитині відчуття неповноцінності. «Дуже допомагає знання особливостей, відповідних певному віку, - додає Кімберлі Коулман, консультант з питань виховання з Нью-Йорку. - Адже завдяки цим знанням ви зможете зберегти реалістичні очікування від вашого малюка». Крім того, це допомагає враховувати, що деякі діти, за природою своєю, більш терплячі, ніж інші, отже, необхідний індивідуальний підхід до кожної дитини.

**3. Дочекайтеся.** Коли ваш маленький дошкільник у магазині іграшок бачить щось, що йому дуже подобається, він не хоче чекати до наступного тижня, він хоче отримати це прямо тут і зараз! Більшість батьків добре знають, що якщо ви відмовитеся це придбати, швидше за все, в кінцевому підсумку вам доведеться тягти до виходу свою плачучу дитину. **Відстрочене**

**задоволення - це предмет величезної внутрішньої роботи** для багатьох дорослих, отже уявіть, наскільки в такому випадку важко дитині. На щастя, із великим завзяттям, дошкільнят можна навчити терпляче чекати бажаного. Наприклад, один зі способів - це дати дитині добро (погодитися) і подарувати скарбничку, щоб вона могла заощадити і накопичити гроші, за які потім зможе купити цю «особливу» річ. Ваша дитина навчиться не тільки терпіння, але й сформує почуття незалежності і успіху, що дуже важливо для її самооцінки.

**4. Читайте та грайте. Здатність дитини бути терплячою, можна формувати,** використовуючи цікаві заняття, які в тому числі передбачають і очікування. Читати книги про терпіння - це ще один хороший спосіб познайомити маленьких дітей з цим поняттям. Захоплюючі пригодницькі твори, які підходять за віком, допоможуть вам у цьому. Настільні ігри можуть також забезпечити відмінну практику терпіння. Коли діти грають в настільні ігри, вони повинні чекати своєї черги, щоб пересувати ігрові фішки і робити свій хід, таким чином, ці ігри сприяють розумінню дитиною ситуації і розвивають уміння слухати і проявляти терпіння. Терпінню ще сприяють випічка та садівництво, оскільки для досягнення бажаних результатів вони вимагають як короткострокових, так і довгострокових очікувань.

**5. Будьте готові.** Діти дошкільного віку ще недостатньо розвинені, вони не здатні протягом тривалого періоду часу сидіти на одному місці, не стаючи при цьому неспокійними. Тому, якщо ви збираєтесь кудись, де вам доведеться довго чекати, наприклад, на консультацію до лікаря, наповніть свою сумку маленькими іграшками, книгами, кольоровими олівцями і чистими аркушами паперу, щоб ваш малюк весь цей час був зайнятий. Крім цього, під рукою у вас завжди повинна бути якісна їжа для перекусів - на всякий випадок, якщо ви не встигнете додому до часу обіду, адже маленькі діти часто нетерплячі і їм важко займатися в разі, якщо вони голодні (так само як і дорослі!).

Немає жодних сумнівів у тому, що **для навчання дітей терпіння, теж необхідно багато терпіння.** Але, встановлюючи реалістичні очікування, подаючи особистий приклад, навчаючи цінності і значення відстроченого задоволення, весело проводячи час і готуючись на випадок довгого очікування, **ви закладаєте фундамент для вашої дитини,** завдяки якому вона виросте у більш терплячу людину по життю!

Чарлін Стюарт

<http://childdevelop.com.ua/articles/upbring/13/>