

Чем занять ребенка в очереди или транспорте

Я уже просто боюсь появляться с сыном в общественном месте. Он совершенно не умеет себя вести в очередях, в общественном транспорте, у меня на работе - скулит, кричит, к людям пристаёт. Понятно, что ему скучно, но перерастет ли он это?! Пока с "возрастом" он становится только шумнее...

Мы сами часто провоцируем детей вредничать. Просто создаем такие условия, что ребенок вынужден вести себя недисциплинированно. Провоцируем - и не замечаем. Такое случается, если родители забывают:

дети - не взрослые, они на нас не похожи. И то, что для нас вполне терпимо, для них - невозможно как тяжело.

Вот вчера мы стояли в очереди у банкомата. Перед нами - симпатичная мама и ребенок, девочка лет так пяти. Девочка, постояв две-три минуты, начинает вертеться.

- Стой смирно! - говорит ей мама.

Девочка встала смирно, но ясно, что ножки ее на месте стоять не хотят. Затопала ножками. Мама:

- Угомонись! - Ножки угомонились, теперь заработали ручки: потянулись к "молнии" и расстегнули курточку.

- Ты что делаешь, ломаешь! - снова останавливает ее мама.

Девочка зацокала языком:

- Мам, посмотри, я белочка!

Мама молчит. Девочка подергала маму за юбку. Мама:

- Да что же такое! Ты можешь смирно стоять?!

Нет, представьте себе, не может. Дети не могут стоять просто так и ничего не делать! И пошло-поехало дальше:

- Я кому сказала!.. Не крутись!... Я в последний раз говорю!

Конечно, она что-то нейтральное время от времени тоже говорила... но... За совсем не длинный промежуток времени мы насчитали 14 замечаний.

Порою думается: какое счастье, что дети умеют пропускать наши слова мимо ушей! Столько вредных слов, когда можно было сказать лишь два, и оба хорошие, и - девочка повела бы себя прекрасно. "Давай поиграем".

"Давай поиграем" - просто волшебные слова.

Отчего девчушка вертелась? От скуки. Дети вообще не умеют скучать. Они с трудом переносят всяческие ожидания, когда - делать нечего, когда - ничего интересного и никакой информации, да еще и попрыгать-подвигаться нельзя.

У взрослых есть хорошая палочка-выручалочка как средство спасения. Когда делать нечего, мы легко погружаемся в свой внутренний мир. Мысли плывут, мы раздумываем, с кем-то там внутри себя разговариваем. У детей внутреннего мира пока еще нет, точнее, он

только выстраивается, прорисовывается, и они его не уловили, так что погрузиться они могут только во внешний. И здесь искать способ, как от скуки себя спасти.

Займите ребенка, когда ему нечего делать! Или не мешайте хотя бы самому найти! А если мешает вам - подскажите, чем можно заняться и как.

Это не так и трудно. Это полезно: вы заняты общим делом, а общее дело объединяет. Заняты, и занимаете, и занимаетесь с ребенком, и вам на него даже не требуется выкраивать лишнего времени: вы используете то, что есть. (Родители часто сетуют, что не хватает времени заняться с ребенком. Но ведь найти его так просто! Просто использовать полноценно то, когда вы находитесь рядом.)

Скорая помощь

Нет ничего хуже, когда вас ни за что ни про что обрекают на простой. Просто стой и ничего не делай - в очереди, в официальных учреждениях, перед открытием магазина, в том же поезде, наконец. Зачем убивать свое "лишнее" время? Из любой ситуации, даже из такой нудной, как стояние в очередях, можно извлечь пользу и удовольствие.

Вот несколько способов занять ребенка в очереди и в других скучных местах. И самим не соскучиться. Выбирайте по возрасту, придумывайте свои.

1. Физ-ра, ура! - чтобы взбодрить себя и ребенка. Расправьте плечи и чуть приподнимите подбородок. А теперь поднимитесь на носочки выше, выше! Чуть-чуть помедлите и - резко опуститесь. У кого каблучки громче стукнули? После нескольких таких повторов исчезает тяжесть в голове и усталость.

2. Тайная тренировка. Главное и единственное условие - это и все подобные упражнения выполняются медленно. Как можно медленнее. А "работать" можно с любой частью своего тела. Кстати, если такому тайному упражнению вы научите своего ребенка и ему понравится, представляете, какая будет польза для фигуры да и для здоровья вообще?! Например, тренируешь мышцы брюшного пресса. Медленно считаешь до шести и все это время так же медленно втягиваешь живот. Втянула? - подержать так (счет до шести). Теперь медленно-медленно отпускаешь мышцы, возвращая живот в исходное положение. И еще раз: на шесть втянула, на шесть подержала максимально худым, на шесть браспрямила. По этому же принципу можно напрягать и отпускать все остальные мышцы тела. По-научному это называется "статическая гимнастика". Первое время обязательно считайте вслух, потом привыкнете - и можно будет обходиться без счета. Тренируйтесь - и телу полезно, и никто не обратит внимания, и время даром не пропадет. Кстати, можете делать то же самое на нудном совещании - вы, на нудном уроке - ваш ученик. Во время езды в метро или на трамвае. Пока все тело понапрягаете - уже приедете в любом случае.

3. Танцевалки. Вы танцуете, только мысленно, про себя. Можно тихо напеть мелодию, не разжимая губ. Можно вообразить себя в бальном зале, на дискотеке, хоть на спортплощадке. Суть такого танца: когда мы думаем, то есть сосредоточиваемся на какой-то части своего тела (группе мышц), эти мышцы обязательно среагируют на наши мысли. Мышцы напрягаются и сокращаются в заданном (нами) ритме. А воображение довершит остальное. Кстати, обратите внимание, какой танец вы выбираете. Его характер и темп могут указать на то, чего в вашей жизни недостает (романтический вальс, или страстную латину, рэп или танец живота). Интересно, а что станцует ваш дорогой ребенок?

4. Запоминалка. Подобные упражнения хорошо тренируют ментальную память. Внимательно посмотрите на что-то (или кого-то) с полминуты. Потом отвернитесь и перечислите (в уме), что вы там заметили-запомнили. Кто больше? Потом поворачивайтесь и сверяйте. Например, сколько человек стоит у столба? В каких позах? Сколько мужчин? А дети есть? Что они делают? В какую сторону смотрят? У кого в руках пакет? Какие часы на руке, у кого? А у кого мобильный телефон? И т. п. в том же духе. Кстати, лучше всего мы запоминаем то, что нас подспудно очень интересует. Обратите внимание, что больше всего заинтересовало вашего ребенка, осознайте, что больше заинтересовало вас. Заметили, что - разное? Вот вам еще одно доказательство, как детские интересы отличаются от взрослых.

См. также "Развивающие методики. Развитие памяти" >>>>

5. Воображалки. Вот прекрасная тренировка правого полушария мозга и одновременно - отдых для левого, ведь в наше время в основном нагружают его. У детей прекрасное воображение, у взрослых с этим проблемы. А может быть, нет? Выберите какого-то человека из очереди и представляйте его кем-нибудь (или чем-нибудь) другим. Что он, например, - это не он, а какой-то зверек, или птица, или дерево. А какое? И почему? Да на кого же он больше всего похож? Можно повоображать, с каким животным/птицей/деревом дружит, откуда он родом, зачем пришел именно сюда. Кстати, если большинство людей у вас или вашего ребенка окажется тараканами, скунсами да макаками, это повод задуматься, а как вы и/или он на самом деле относитесь к людям.

См. также "Развиваем правое полушарие головного мозга" >>>>

6. Сочинялки. Случайно долетевший до ваших ушей разговор может превратиться в начало сказки. "Жил-был банкомат... И надоело ему стоять на месте. Вот он и подумал: пойду-ка я путешествовать. И однажды ночью взял да и ушел..." Что будет дальше? "Пришли утром люди и увидели..." А что увидели люди? И что подумали и сказали? А может, пошли искать (и куда, и что там нашли)? А может, решили пожить без денег (и что из этого вышло)? А может, наняли сыщика-добермана и тот унюхал какой-то другой, подозрительный след?..

7. Рифмовалки. Сочиняйте стихи, а если сразу не получается, просто придумывайте всякие рифмы. Повод - тот, что видите перед собой. Например, сберкасса - зараза. Бананы - сунем в карманы, букашка - рубашка... А потом попробуйте сочинять строфы по заданным рифмам ("Вот ползет букашка в новенькой рубашке"). Кстати, неплохо всегда иметь при себе блокнот и ручку. А вдруг выйдет маленький шедевр?

8. Угадайка. Один из вас описывает три приметы какого-то человека из очереди, а другой угадывает, какого человека вы загадали. Например: волосы лохматые, сумка на ремешке, колечко на пальце. Условие: человека в очереди нельзя выискивать глазами, просто вспоминаешь по памяти.

9. Загадки. Угадай, что я вижу. Опять-таки, нужно по описанию узнать, что загадано. Например: круглое, веточки торчат в разные стороны, оно на дереве - что это? Или: по земле бежит, хвостиком вертит, землю нюхает. Похоже на загадки, которые так любят все дети?

10. Поймать на удочку. Протягиваете ребенку руку ладошкой вниз. Он прикасается к ладони одним пальцем. Вы говорите: "Ловись, рыбка, мала и велика..." - и быстро

закрываете ладонь, стараясь поймать дегский пальчик. А ваша рыбка старается не попасться: быстро пальчик отдергивает. Сюда же относятся "ладушки" и "киса-киса, брысь под лавку". Вероятно, очереди существуют уже многие века, и наши разумные предки к ним тоже как-то приспособивались.

Самая большая польза от любого из этих развлечений такова: вы полноценно общаетесь (а не нудно убиваете время), вы учитесь принимать и ситуации, и людей такими, какие они есть. И не мечтать о том, как было бы, если бы... и не злиться понапрасну. Вы учитесь извлекать пользу из любых обстоятельств, которые подкидывает жизнь. И обучаете этому своих детей.

Теперь вас очередью или нудной дорогой не запугаешь...