

ПОЧЕМУ СКУКА ПОЛЕЗНА ДЕТЯМ?

«Мам, мне скучно».

Эта фраза всегда оставляет вас в замешательстве, правда? Вам даже может начать казаться, что вы плохой родитель. Большинство из нас начинает чувствовать себя ответственным за то, что ребенку скучно, и мы хотим немедленно это исправить. Для этого мы используем какие-то технические развлечения, гаджеты, придумываем разные виды активности и т.д.

Но фактически это не продуктивно. Дети должны столкнуться с тем, что в жизни бывает ничем не заполненное, неструктурированное время.

✓ Почему это важно?

Свободное, «скучное» время дает детям возможность исследовать свои внутренний и внешний миры, что является началом креативности. Таким образом, они учатся взаимодействовать с миром и собой, воображать, изобретать и создавать. При этом, неструктурированное время позволяет детям исследовать свои собственные страсти. Если мы будем заставлять их напряженно трудиться над уроками или занимать время какой-то другой полезной деятельностью, или же отвлекаем их на мониторы и экраны, они никогда не научатся следовать велению своего сердца, которое может привести их к открытиям. Они не построят замок на заднем дворе, не слепят монстра из глины, не напишут песню или рассказ, не соберут одноклассников для создания собственного фильма. Все это – веления нашего сердца, это те страсти, которые делают жизнь действительно значимой. Также важно, чтобы дети обрели опыт принятия собственных решений, научились сами управлять своим временем и заполнять его, иначе этого не произойдет никогда, и во взрослом возрасте они будут испытывать большие проблемы с тайм-менеджментом.

✓ Почему фраза «мне скучно» так часто употребляется детьми сейчас?

Большинство детей прекрасно находят (после недолгих жалоб), чем занять свое свободное время и находят для себя что-то интересное. И дети всегда счастливы в самостоятельной игре. Потому что игра – это детская работа. Таким образом, они отрабатывают свои многочисленные эмоции и впечатления. Стоит посмотреть на любую группу играющих детей, и будет заметно, что они сами прекрасно организуют какие-то действия.

Если дети не могут найти себе занятие, обычно это происходит, потому что:

- Они настолько привыкли к развлечениям на экранах, что не могут заглянуть в себя.
- Их время настолько структурировано, что они просто не умеют развлекаться.
- Им нужно родительское внимание.

Признаемся себе, наше общество воспитывает поколение детей, зависимых от гаджетов. Все планшеты, телефоны, компьютеры и другие технические новинки дают детям настолько яркие впечатления, что все остальное меркнет рядом с этим. Но детям нужны другие, настоящие переживания, они должны взаимодействовать с другими людьми, творить. Дети также должны быть физически активными, они должны уметь сосредотачиваться на знаниях. Поэтому так важно ограничивать, но не лишать, их время работы на компьютере.

✓ Как должны реагировать родители, когда их дети говорят, что им скучно?

Прежде всего, нужно действительно оставить свои дела и сосредоточиться на ребенке хотя бы в течение пяти минут. Если в течение этого времени вы просто обнимаетесь и общаетесь, то ребенок, скорее всего, получит необходимую ему дозу внимания и потом

спокойно найдет себе занятие. Если же ребенок не отстает, а вам нужно возвращаться к работе, то предложите ребенку как-то вовлечься в нее, попытайтесь что-то делать вместе. Когда вы уверитесь в том, что «сосуд любви» у него наполнился, можно будет вернуться к вопросу «что делать?» В этот момент у ребенка уже обычно возникают какие-то идеи, и вы можете их поддержать. Если нет, то вы можете сказать ему, что наслаждаться свободным временем – это его работа, и он может просто ничего не делать, и отдыхать.

✓ Когда детям действительно нужна наша помощь в преодолении скуки?

Большую часть времени предоставлены сами себе и в конечном итоге они находят что-то интересное, но иногда они на самом деле нуждаются в нашей помощи. Особенно тогда, когда свободного времени неожиданно стало больше, или дома было ограничено время пользования телевизором или компьютером. Для таких случаев лучше сделать банку с идеями, из которой можно будет вытаскивать три бумажки, и действовать в соответствии с написанным на них. Вот несколько вариантов таких идей:

- Сделать сборник шуток.
- Построить крепость из одеял и подушек.
- Написать письмо бабушке.
- Вырезать бумажные куклы и костюмы для них.
- Взять магнит и проверить, что в доме к нему прилипает.
- Измерить все вещи в доме линейкой.
- Обежать вокруг дома три раза.
- Включить музыку и танцевать.
- Помыть зеркало губкой.
- Записать по десять вещей, за которые вы любите каждого члена семьи.
- Расчесать питомца.
- Нарисовать дерево.
- Сделать кукольный дом из картона.
- Выучить скороговорку.
- Сделать домашнее мороженое.
- Рассмотреть, на что похожи облака.
- Сделать бумажный самолетик.
- Вырезать из картона гитару и добавить строк из резинок.
- Раскрасить картинку.
- Помыть машину.
- Сделать открытку на день рождения своими руками.
- Создать план поиска сокровищ с подсказками.
- Устроить кукольный театр в коробке.
- Начать вести дневник.
- Убраться в своей комнате.
- Написать рассказ.
- Вырезать из журнала картинки и сделать из них коллаж.
- Украсить свои канцелярские принадлежности.
- Удивить маму, приготовив обед.
- Сделать зоопарк из мягких игрушек.
- Отметить важные даты в календаре.
- Сделать кубики льда из сока и кусочков фруктов.
- Приготовить десерт.
- Начать собирать коллекцию из листьев, камней, пуговиц.
- Устроить цирковое представление.
- Сделать волшебное зелье из красивой баночки, воды и краски.

- Написать автобиографию.
- Сделать что-то доброе.
- Создать полосу препятствий.
- Написать хокку.
- Украсить старую футболку при помощи пуговиц и фломастеров для ткани.
- Почитать книгу.
- Выучить наизусть стихотворение и прочесть его родителям.
- Нарисовать необитаемый остров.
- Поиграть в настольную игру.
- Сделать собственную настольную игру.
- Рисовать на тротуаре мелом.
- Играть в классики.
- Поиграть в ресторан.
- Посадить какие-нибудь семена.
- Сделать куклу из носка, пуговиц, лент и т.д.
- Плести фенечки из бисера.
- Научиться отбивать футбольный мяч.
- Сделать и наполнить кормушку для птиц.
- Пускать мыльные пузыри.
- Устроить кукле ванну с пеной.

✓ Если ребенок умеет читать, у него никогда не будет... «нечего делать».

В книгах существует целый мир, который их ждет. Конечно, вы должны будете запланировать еженедельную поездку в библиотеку, и вам придется «цеплять» ребенка рассказами о каких-то книгах. Читайте вместе, когда есть время, делая акцент на том, что если захочется узнать, что произойдет с героями дальше, читать нужно будет уже самостоятельно. Большинство детей сами потом хватаются за книги и дочитывают их уже без посторонней помощи. Поначалу лучше выбирать увлекательные и несложные книги. Кстати, здесь есть и обратная сторона медали – ребенок может читать весь день и его нужно отвлекать хотя бы на время. Для этого можно придумать какие-то свои «приманки» или использовать все ту же банку с идеями.

Если же ребенок читать еще не умеет, то в таком случае стоит обзавестись разнообразными играми для детей младшего возраста.

Маленькие дети очень любят помогать родителям, хотя родителям как раз это может и не нравиться. Но если на повестке дня стоит вопрос «мне скучно», то можно предложить ребенку помыть вместе окна, поучаствовать в приготовлении ужина, загрузить белье в стиральную машину и т.д. На кухне можно выдать ему пластиковый нож и мягкие фрукты, предложив нарезать их. Потом вам останется любоваться гордым видом ребенка. Также большинство маленьких детей любят танцевать под музыку, поэтому иногда можно и пошуметь. Еще одним прекрасным вариантом могут стать аудиокниги.

Если же вам нужно оставить ребенка на какое-то время и заняться своими делами, то в таком случае все же можно посадить его перед экраном. Но при этом вы должны сами выбрать, какой мультфильм или фильм он будет смотреть и дать понять, что после его окончания время использования телевизора или компьютера закончится.