

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ТЕРПЕНИЮ

Большинство свойств личности могут быть «продуктивными» и «непродуктивными», в зависимости от конкретной ситуации. Например:

Такое качество человека как терпение является вполне удачной тактикой в условиях долгой поездки или репетиции — ты прикладываешь усилия, терпишь неудачи, некоторый дискомфорт для достижения своей цели.

Однако терпение в ситуации агрессивного поведения может быть опасным.

Также физические потребности такие, как желание сходить в туалет, голод, жажда — не стоит долго терпеть, особенно детям, поскольку полезного в этом ничего нет.

Иерархия мотивов, произвольность поведения формируются у ребенка в процессе дошкольного возраста (3-7 лет). До 3-4 лет бессмысленно от детей ждать беспрекословного послушания, терпения. Однако, это не значит, что не нужно тренировать данный навык.

Как формировать «продуктивное» терпение у ребенка

Через спорт (секции по легкой атлетике, фигурному катанию, танцы, йога и т.п.) добиваются долгожданных результатов и вырабатывается дисциплина.

Через игры (пазлы, конструктор, сборка моделей, лего, вышивание, лепка и т.п.) развивается усидчивость, сам игровой формат упрощает момент обучения.

В обычной жизни (очередь в поликлинике / магазине; продолжительная поездка в машине / самолете; прогулка до сада / школы и т.п.) приходится довольно много прикладывать усилий, чтобы самому завязать шнурки или справиться с пуговицами и т.п.

Через пример (биографии кумиров или личный опыт родителя, которые преодолели некие трудности на пути к своей цели) ребенок перенимает в первую очередь привычки, повадки и принципы поведения родителей.

Что важно

Создавайте положительный опыт. Не бегите сразу исполнять просьбу ребенка, но обязательно откликнетесь, погладив по голову, улыбнувшись с указанием «подождать».

Поддерживайте в минуты неудачи и хвалите за достижения. Можно отметить именно сам факт старания ребенка словами «здорово получилось, я знаю, как ты старался». Получая реальную помощь и поддержку в случаях фиаско, ребенок научится справляться с проблемами и точно будет знать, что он вам небезразличен.

Не используйте понятия минуты и часы. Для маленьких детей это сложно и непонятно. Лучше применять ситуативные обозначения, «мы пойдем в парк после того, как уберем игрушки».

Рассказывайте ребенку план действий. Ребенку может быть тревожно из-за непонимания условий: «Вот сначала мы оденемся, потом сядем на автобус №1, проедем 5 остановок, покажемся доктору и тогда сходим по пути домой в магазин за шоколадкой».

В каком-то смысле, для родителей — это тоже тренировка проявлять терпение. Так как плоды их воспитания обычно видны только через какое-то длительное время.

Психолог и автор знаменитого «зефирного эксперимента» Уолтер Мишель говорит, что каждый ребенок обладает навыком ждать и реализует его, если родители дают ему такую возможность.