**5 способов научить ребенка ждать без капризов**

**Визуализируйте время**

Абстрактное мышление у детей начинает развиваться примерно с девяти лет, до этого действует наглядно-образная система. Детям сложно понять, чем отличается 15 минут от 45, поэтому время нужно максимально визуализировать.

**Как нельзя:** «Выходим через час», «У тебя 10 минут, чтобы убрать игрушки».
**Как надо:** «Папа придет с работы, когда солнышко спрячется вон за ту крышу».

Ожидание для ребенка будет не так мучительно, когда он сможет сравнить: «О, да это так же быстро, как почистить зубы».

**Научите ребенка играм, в которые можно играть одному**

Есть несколько причин, [почему самостоятельные игры важны для ребенка](https://www.thespruce.com/why-playing-alone-is-important-3129415), и одна из них — он сможет себя занять интересной игрой в любом месте, в любое время. Детская фантазия не имеет границ, поэтому для таких игр не обязательно нужна какая-то подготовка и атрибуты.

**Какие игры нельзя:** игры на смартфоне или планшете тормозят развитие фантазии и креатива (производитель уже продумал за ребенка ход и результат игры).
**Какие надо:** мозаика, поиск сокровищ, сочинение сказок, дочки-матери и т. д.

Существует несколько [способов](https://www.todaysparent.com/kids/preschool/5-ways-to-get-your-kid-to-play-alone/) научить ребенка играть самостоятельно, и если родители наберутся терпения, то результат превзойдет все ожидания.

**Игра-выручалочка в общественных местах**

Детям всегда скучно ждать, пока приедет автобус или мама закупится в супермаркете, и на этот случай есть отличный способ, как переключить их внимание.

**Суть игры:** Два участника загадывают желание и договариваются, по какому признаку будут искать предметы (цвет, форма, первая буква в названии). Кто быстрее насчитает 20 (можно сколько угодно) окружающих предметов по выбранному признаку, тот и победил, значит, желание сбудется первым. Например, на остановке, когда ждешь автобус, интересно считать проезжающие автомобили или, когда едешь в транспорте, — вывески магазинов.

**В чем хитрость:** Во-первых, это азартная игра и она очень затягивает, к тому же можно регулировать правила в зависимости от возраста ребенка. Во-вторых, родителю не обязательно принимать в ней активное участие, дети обычно считают за двоих.

**Простой способ не перебивать взрослых**

Блогер Элисон Хэндрикс — мама двоих детей и автор «[Правила Неперебивания](http://www.thehouseofhendrix.com/2013/05/30/the-interrupt-rule-2/)», которое просто взорвало интернет своей простотой и гениальностью.

**Суть правила:** Когда ребенок хочет что-то сказать, а мама в это время разговаривает с кем-то другим, он должен подойти и положить свою руку поверх ее руки (или как вариант — на плечо). Когда мама кладет свою руку сверху, это означает, что она «услышала» его и постарается как можно быстрее уделить ему внимание.

**Почему это работает:** Поддерживая контакт, взрослый дает понять, что он относится с уважением к малышу, не оставляя его без внимания.

**Если надо долго ждать (каникулы, Новый год)**

Даже когда ребенок научится не перебивать взрослых и развлекать себя сам, все равно ему будет очень трудно ждать какого-нибудь знаменательного события (Новый год, день рождения, каникулы и т. д.).

**Как помочь:** Скрасить ожидание поможет адвент-календарь. На каждый день до намеченной даты делаются открыточки с пожеланиями или творческими заданиями, мешочки с маленькими презентами или свертки со сладостями. Любой из этих вариантов понравится детям разного возраста, ведь все они обожают сюрпризы.

Составила педагог-психолог Тимофеева М.В. на основе материалов интернет-ресурсов.