

"Chcę już!" - 5 patentów, jak nauczyć dziecko cierpliwości

Same nie lubimy czekać, ale nie raz oczekujemy tego od naszych dzieci. Czasem powodem jest ich bezpieczeństwo, a innym razem wymaga tego savoir-vivre. Istnieją sposoby, by rozwijać w dziecku umiejętność samokontroli, jednocześnie go nie zanudzając. W dodatku nie przy pomocy elektronicznych gadżetów czy innych zabawek. Okazuje się, że ich skuteczność tkwi w prostocie działania. Poznaj 5 sposobów, aby nauczyć dziecko czekania.

1. Wizualizacja czasu

Czas jest dla dzieci pojęciem abstrakcyjnym. Zaczynają rozwijać myślenie abstrakcyjne ok. 9 roku życia, dlatego wcześniej trudno im zrozumieć różnicę między 10 a 30 minut.

Gorzej: Będziesz mógł się pobawić za 2 godziny.

Lepiej: Będzie mógł spotkać się z kolegami po podwieczorku.

Ponieważ upływ czasu jest dla dzieci widoczny jedynie podczas codziennych czynności, warto wizualizować nimi czas. Jak to zrobić? Na zegarze zaznacz dziecku różnymi kolorami pory zabawy, posiłku czy snu. Gdy maluch lepiej zrozumie, kiedy będzie obiad (jak wskazówka dojdzie do koloru zielonego), łatwiej mu będzie ćwiczyć trudną umiejętność czekania.

Bardzo przydatnym gadżetem staje się minutnik. Dzieci uwielbiają rywalizować, nawet z samym sobą. Minutnik sprawia, że zwykłe mycie zębów zmieni się w walkę z czasem.

2. Gra w miejscach publicznych

Czekanie w miejscach publicznych, np. na autobus może być dla dziecka nudne, a czasem niebezpieczne. Bo, gdy dzieci się nudzą, przychodzą im do głowy różne szalone pomysły. Ciężko oczekiwać, by grzecznie czekały na przystanku czy w kolejce do kasy. Zaproponuj dziecku grę, która sprawi, że czekanie nie będzie uciążliwe.

Zasady: Gra polega na odszukaniu kilku przedmiotów o wspólnych cechach, np. 10 zielonych samochodów, mężczyzn w okularach itp.

Dlaczego to działa: To bardzo wciągająca gra, która pozwala dostosować zasady do wieku dziecka. Możecie urządzić zawody, kto pierwszy znajdzie... Gwarantujemy jednak, że nie będziecie musieli uczestniczyć w nich bardzo aktywnie, bo maluchy będą liczyć za dwoje.

3. Naucz dziecko gier, w które może się bawić samodzielnie

Istnieje wiele powodów, dla których samodzielna zabawa jest ważna dla dzieci. Jednym z nich jest to, że może się w nie bawić się gdziekolwiek i kiedykolwiek. Wyobraźnia dzieci nie ma granic, a gry nie wymagają przygotowania ani specjalnych przedmiotów.

Gorsze: Gry na telefonie lub tablecie - utrudniają rozwój wyobraźni i kreatywności (przebieg i wynik gry określono przez jego twórcę).

Lepsze: puzzle, poszukiwania skarbów, wymyślanie opowieści, odgrywanie ról itp. Sprawdź, [jak zachęcić dziecko do samodzielnej zabawy](#).

4. Prosty trik, by dziecko nie przerywało, gdy inni rozmawiają

Zasada: Jeśli dorośli rozmawiają lub są czymś bardzo zajęci, a dziecko chce, by je wysłuchano, podchodzi i kładzie rodzicowi rękę na ramieniu. Jeśli rodzic dotyka ręki w odpowiedzi, oznacza to, że dziecko zostanie wysłuchane najszybciej jak to możliwe.

Mama opisała swoje doświadczenia ze stosowaniem tej metody takimi słowami: *"Aby nauczyć ich respektować nasze granice, zaczęliśmy uczyć, by pokazali nam dosłownie, że potrzebują uwagi. Kiedy mają nam coś do powiedzenia, delikatnie dotykają nas dłonią do przedramienia, jeśli w tym czasie rozmawiamy z kimś innym, bądź jesteśmy czymś bardzo zajęci. Wtedy jest to dla nas sygnał, że dziecko ma do powiedzenia nam coś bardzo ważnego i koncentrujemy się na nim.*

Naszemu najmłodszemu dziecku było trudno się tego nauczyć. Jego ekspresja była nieokreślona i ciężko mu było panować nad podnieceniem. Nie potrafił się kontrolować. Po kilku dniach zrozumiał jednak zasady i potrafi cierpliwie poczekać na swój czas, by podzielić się z nami swoimi spostrzeżeniami".

Dlaczego to działa: utrzymując kontakt z dorosłym poprzez dotyk, dajemy dziecku jasny znak, że jest traktowane z szacunkiem, a nie ignorowane.

5. W oczekiwaniu na imprezy okolicznościowe (urodziny, święta)

Nawet jeśli dzieci nauczą się nie przerywać dorosłym i bawić się samodzielnie, nadal trudno jest im czekać na ważne wydarzenia (Boże Narodzenie, urodziny, wakacje itp.).

Jak pomóc: Rozwiązaniem może być zrobienie specjalnych kalendarzy, np. kalendarza adwentowego. Wizualizacja czasu poprzez drobne przedmioty, zadania czy woreczki z małymi upominkami, gdzie każdy oznacza kolejny dzień, może pomóc skrócić czas oczekiwania. Ten patent sprawdzi niezależnie od wieku dziecka. W końcu wszyscy uwielbiamy prezenty.