



Консультация для родителей

«Скука – это полезно»

*Почему не нужно каждую минуту
развлекать ребенка*



*Кулакова Полина Михайловна,
воспитатель*

Лето в разгаре: долгие дни, много свободного времени. Многие родители стараются заполнить каждую минуту жизни ребенка развивашками, мультфильмами, экскурсиями или гаджетами. Лишь бы ему **не было скучно**.

Но современная педагогика и психология говорит обратное: скучать – **это нормально и очень полезно**.

! Чем опасен режим «бесконечного развлечения» для ребенка?

- теряет способность сам себя занять (ждет взрослого, который «принесет игру»);
- не тренирует воображение (ведь сценарий всегда уже придуман за него);
- растет тревожным – без привычного стимула мир кажется пугающе пустым;
- не учится терпению и работе со своей эмоцией «мне ничего не хочется».

Почему скука – двигатель развития?

Когда ребенку **скучно**, его мозг начинает:

- **придумывать** – из подушки, пледа и дивана создается космический корабль;
- **наблюдать** – разглядывать муравья, облака, трещину на асфальте;

- **экспериментировать** – смешивать песок с водой, строить шалаш из палок;
- **размышлять** – «а почему трава зеленая?», «а что, если...».

Скука запускает **внутреннюю мотивацию** – то самое «хочу сам», которое важнее любого занятия по расписанию.

Как правильно реагировать на «Мам, мне скучно»?

Вместо того чтобы срочно включать планшет или вести на аттракцион, попробуйте другой алгоритм:

1. Примите чувство ребенка.

«Понимаю, сегодня тебе скучно. Это бывает». Не надо стыдить или паниковать.

2. Не предлагайте готовых решений.

Вместо *«Пойдем лепить/смотреть/играть»* спросите: *«Что бы ты сам хотел сейчас сделать?»* (Пауза. Можно даже 10-15 минут тишины).

3. Предложите «сырые материалы», а не сценарии.

Коробочка, скотч, ножницы, палка с веревкой – это лучше интерактивной игрушки с одним алгоритмом.

4. Покажите свой пример.

Когда Вы скучаете – Вы смотрите в окно, перебираете крупу, читаете, вяжете? Ребенок копирует. Посидите рядом молча, занимаясь своим делом.

5. Создайте «зону скуки» в режиме дня.

Хотя бы 30-60 минут в день никакого экрана, заданий от взрослого, кружков. Полная свобода – хоть на пол смотреть.



Признаки, что Вы перебарщиваете с развлечениями:

- Ребенок не может и 5 минут побыть один и сразу бежит к Вам;

- Просит включить мультфильм за завтраком, в машине, в очереди;
- Постоянно говорит: «а что сейчас будем делать?»;
- Отказывается от свободной игры, если рядом нет взрослого с готовым сценарием.



Практические применения: что делать прямо сейчас, когда ребенку скучно

Эти упражнения не требуют специальной подготовки. Выберите те, которые подходят именно Вашему ребенку и ситуации.

1. «Таймер скуки» (3-10 минут).

Скажите: *«Давай поставим таймер на 5 минут. За это время ты решишь, чем заняться. Если ничего не придумаешь – я помогу, но только после звонка».* Ребенок учится выдерживать паузу. Часто идея приходит на 3-1 минуте.

2. «Бланк идей без взрослого» (заготовка заранее)

Сядьте вместе летом (когда ребенок **не** скучает) и составьте список из 10-20 дел, которые он может делать **сам** без Вашей помощи. Например:

- Построить дом из подушек;
- Полить цветы;
- Нарисовать мелом на асфальте;
- Перебрать крупу;
- Устроить охоту за муравьями с лупой;
- Придумать танец под любимую музыку.

Правило: когда ребенок говорит «мне скучно», Вы не придумываете, а говорите: *«Открой наш банк идей и выбери любое».*

3. «Скука как игра: да/нет?»

Спросите: *«Ты сейчас хочешь, чтобы я тебя развлек, или хочешь сам попробовать придумать?»*

Если ребенок выбирает «ты развлеки» - сделайте это **один раз** (короткая игра на 5 минут), а потом скажите:

«А теперь твоя очередь. Попробуй сам придумать игру из того, что видишь вокруг».

4. «Что я вижу за окном?» (для очереди, дороги, ожидания в поликлинике)

Вместо того чтобы дать гаджет, поиграйте:

«Назови три круглых предмета за окном», «Придумай историю за окном», «Посчитай красные машины».

Это **направленная скука** – она тренирует внимание и фантазию без усилий взрослого.

5. «Свободная зона в комнате».

Организуем в детской уголок, где **нет «правильных» игрушек** (конструкторов, кукол с сюжетом). Туда сложить «неигровые» вещи: картонные втулки, прищепки, лоскутки ткани, пустые бутылки, скотч, ножницы (под присмотром). Именно здесь из скуки рождаются самые неожиданные изобретения.

6. «Я скучаю вместе с тобой» (моделирование поведения)

Сядьте рядом и скажите: *«Знаешь, мне тоже немного скучно. Давай каждый придумает себе дело молча. Через 10 минут покажем друг другу, что получилось».* Вы садитесь читать книгу или перебирать пуговицы, ребенок – ищет занятие. **Вы показываете пример: скука не страшна, это просто состояние, которое можно наполнить действием.**

! Запомните главное: ребенок не должен быть постоянно занят и весел. Умение достойно переживать скуку и самому находить себе занятие – один из главных навыков, который пригодится и в школе, и во взрослой жизни.