

Прогулка с радостью!

*Подготовила педагог-психолог:
Канищева М.А.*

Многие родители не очень любят гулять с детьми на улице – ребенок с неохотой одевается; не может поделить игрушки с другими детьми и начинается выяснение отношений; не знает, чем ему заняться и прогулки получаются однообразными и скучными; а потом не хочет заходить домой и устраивает истерики. Существует множество способов сделать прогулку интересной и запоминающейся.

1. Одевайте ребенка на прогулку не как «на праздник».

Родители переживают, чтобы малыш не упал в грязь, не расцарапал колени, не промочил ноги в луже и т.д. В то же время необходимость следить за ребенком каждую секунду зачастую вызывает раздражение. Ребенок должен иметь возможность упасть, измазаться и знать, что ему за это ничего не будет – только так он будет иметь возможность полноценно познавать мир. Не стоит надевать во двор самые лучшие вещи. Бойтесь, что ребенок слишком увлечен игрой и может упасть – надеваем бриджи, а не короткие шорты. Если на улице сыро – надеваем резиновые сапоги, также можно приобрести специальные брюки на лямках из прорезиненной ткани – они надеваются поверх обычной одежды, и в такой экипировке ребенку не страшны ни грязь, ни лужи. Хорошо иметь с собой на прогулке сухие и влажные салфетки. Запретами и одергиваниями можно постепенно лишить ребенка познавательного интереса. А ведь это гораздо важнее, чем чистая одежда!

2. Всегда берите с собой на площадку игрушки.

Даже если ребенок ими и не будет играть, их можно использовать, чтобы поменять на другую игрушку. Детям всегда хочется играть с чужими игрушками, с ними интереснее, они новые для них. Поэтому лучше брать с собой «уличные» игрушки, которые будет не жалко, если они сломаются или потеряются. Хорошо если у ребенка есть собственная сумочка или рюкзак, куда он может сложить нужные ему вещи и сам будет их нести (для детей от 2-х лет).

3. Руководствуйтесь правилом «Светофора».

Все ситуации, требующие родительской резолюции «ЗАПРЕТИТЬ» или «РАЗРЕШИТЬ», делятся на три группы.

Красный – то, что под запретом при любых обстоятельствах. Нельзя перебегать дорогу, играть спичками, говорить грубые слова, обманывать. Можно наполнять красный список по своему усмотрению. Важно помнить: все попавшие сюда ситуации не могут внезапно переключаться в желтую или,

тем более, зелёную группу. Нельзя — значит нельзя. За нарушения запретов — санкции.

Жёлтый – здесь находятся те ситуации, которые разрешаются при определённых условиях. Залазить на шведскую стенку можно, но только если кто-то из родителей стоит рядом. Обратите внимание, что в этой группе не должно быть слишком много пунктов. В противном случае вам стоит задуматься, насколько принципиальны и последовательны ваши родительские установки. Эта зона помогает приучать ребёнка к самостоятельности. В очерченных рамках он свободен в своих решениях.

Зелёный – здесь должны находиться те ситуации, в которых малышам предоставляется карт-бланш. Родители должны осознавать, насколько готовы доверять ребёнку. Какие решения своего ребёнка вы действительно готовы принимать с должным уважением? Этот вопрос для многих родителей оказывается неожиданно сложным. Конечно, если это касается безопасности настаивайте на том, чтобы вы были рядом. То есть, когда 1,5 летний малыш пытается залезть на горку, не возбраняйте сразу и не убирайте с горки, а помогите ему познать новый «инструмент», будучи рядом и «страхуя» его. Или если ребенок подошел к луже, не зовите его сразу оттуда, а дайте лучше палочку в руки и покажите, как можно «играть» с лужей так, чтобы не вымокнуть.

4. Не будьте пассивными.

Пробуйте играть с ребенком – машинками, коляской, мячиком, в прятки ..., только следуйте за желаниями ребенка, привносите свои идеи только тогда, когда видите, что ребенок заскучал и не знает, чем заняться или как способ переключить внимание (для маленьких детей).

Если у вашего ребенка забрали игрушку и он против этого, не надо называть его жадным, а расскажите лучше, как можно вернуть игрушку. Можно сказать, «если ты не хочешь делиться машинкой, подойди и скажи это мальчику». Предложите вашему ребенку поделиться какой-то другой игрушкой. Если же ваш малыш совсем ничем не хочет делиться, а вокруг много детей, предложите ему вообще убрать игрушки или пойти и играть туда, где никого нет. Таким образом вы показываете ребенку, что уважаете его право собственности. Вскоре он сам поймет, что лучше поделиться, иначе он будет играть отдельно от всех. Но это будет его собственное желание, стоит только немного подождать.

5. Не игнорируйте моменты, когда ребенок берет без спросу чужую игрушку.

Ребенку следует напоминать, что это не его и просто так чужое брать нельзя. Если ребенок совсем маленький, покажите ему пример как надо просить игрушку или как надо меняться. Очень важно, чтобы вы озвучили просьбу, таким образом научив ребенка правильно формулировать нужные фразы. Если хозяин игрушек не хочет ни давать, ни делиться, постарайтесь

объяснить своему ребенку, что мальчик или девочка не хотят давать, у каждого есть свои вещи и это нормально.

6. Объясняйте ребенку, что драться нельзя

Если ваш ребенок ударил кого-то, обязательно подчеркните то, что так делать нельзя. Покажите на собственном примере, как следует решить конфликт по-другому (например, ваш мальчик толкнул другого поскольку тот насыпал на него песок. Покажите ребенку другой способ разрешения ситуации – «мне неприятно, что ты сыпешь на меня песок, не делай так!»). Учите разрешать конфликты, не обращаясь сразу к кулакам.

7. Чем заняться?!

Самая распространенная жалоба молодых родителей – отсутствие интересных занятий во время прогулки и, как следствие, скука.

- Многие дети по необъяснимым причинам любят общественный транспорт. Время от времени можно побаловать ребенка и прокатить его на троллейбусе, трамвае или автобусе. Эта прогулка-впечатление принесет гораздо больше удовольствия, чем обыденная площадка для игр, и запомнится надолго.

- Устройте пикник. Особенно запоминающимся он будет поздней осенью или ранней весной. Вооружитесь теплым пледом, термосом с горячим чаем и любимыми лакомствами ребенка и отправляйтесь куда угодно, хоть на ближайшую поляну за домом. Смена обстановки усилит впечатления сама по себе. А если вы при этом организуете вылазку подальше, например, к городскому водоему, то в восторге от такой прогулки будет не только ребенок, но и вся семья.

- Создайте собственный маршрут приключений. В какой-нибудь день можно всей семьей отправиться в парк и внимательно наблюдать за всем тем, что привлекло внимание ребенка, где он задержался. Возможно, это будет стая голубей или красивый фонтан, а может быть, весело звенящий на повороте трамвай. Постарайтесь запомнить все эти мелочи. Через время предложите ребенку повторить прогулку и акцентируйте его внимание на всех этих деталях. Со временем вы создадите свой собственный маршрут с «остановками». Кто-то делает традиционный круг у фонтана, кто-то в следующий раз обязательно берет булочку для птиц – но ни один ребенок не остается равнодушным к таким повторяющимся прогулкам.

- Поиграйте в игры, связанные с изучением окружающего мира. Можно вооружиться книжкой с изображением деревьев и попробовать отыскать их в окрестностях своего дома, можно изучать цветы и собирать гербарии, наблюдать за насекомыми и птицами. Порой созерцание муравейника или большого майского жука может увлечь ребенка даже на полчаса. На такую прогулку нелишним будет взять с собой лупу, чтобы насекомых можно было разглядеть получше.

- Вспомните детские навыки оригами и порауйте своего ребенка запуском бумажных корабликов. В этой игре можно устраивать соревнования или просто следить, как вся созданная вами флотилия преодолевает ручей – все зависит от вашего желания и фантазии.

Частой причиной конфликта является момент, когда надо уходить с площадки. Что делать?

Перед тем, как идти домой предупредите ребенка об этом. Предупреждать стоит не менее 3 раз, между которыми совершать короткие интервалы времени. Начинайте предупреждать не позднее чем за 10-15 минут.

Проследите, чтобы ребенок закончил начатую игру. На самом деле дети часто переключают деятельность и бывает очень редко так, что малыш долго играет в одно и то же. Главное – не прерывать деятельность, тогда ребенку легче будет покинуть площадку.

Конечно, есть такие моменты, когда ребенок просто не хочет идти домой и это нормально! Если вы сказали, что пора – значит пора, не идите у ребенка на поводу.

Желаю вам вместе с вашим ребенком получать удовольствие от прогулок!