

**Советы и рекомендации  
педагога-психолога  
«Мама и папа, мне скучно!»**

Это самая популярная жалоба современных детей. Одни родители расстраиваются, что не могут организовать интересный досуг для ребенка, другие раздражаются, считая, что дети сами должны находить себе занятие. Откуда берется детская скука? Следует ли придумывать для малыша новые игры или предпочтительнее научить его развлекать себя самостоятельно?

**Откуда же берется скука у ребенка?**

Прежде чем понять, как реагировать на жалобы малыша, который утверждает, что его ничего не интересует и ему нечем заняться, необходимо разобраться, что стоит за подобным поведением.

Главными «виновниками» детской скуки сегодня являются компьютеры и телевизоры. Ребенок, почти с младенчества проводящий много времени за голубым экраном, плохо задействует фантазию, не умеет договариваться с ровесниками о правилах игры.

Современные дети получают слишком много впечатлений в течение дня. Психике ребенка требуется некоторое время для переработки полученной информации. Неудивительно, что в этот момент он пассивен и болтается без дела.

Детская, которая завалена куклами и машинками, не гарантирует того, что вашему чаду не придется скучать. Малыш может просто не уметь играть с этими игрушками, или они ему не подходят по возрастным или психологическим параметрам.

Зачастую сообщение о скуке становится явным сигналом того, что ребенку требуется мамино внимание.

Он чувствует себя одиноким, заброшенным и несчастным. Даже самые дорогие гаджеты и игрушки не смогут заменить живого общения и родительских объятий.

***Доказано, что ребенок, постоянно пользующийся планшетом и ноутбуком, намного чаще испытывает скуку в отличие от сверстников, которые любят подвижные и настольные игры, умеют играть в компании. Любовь к компьютеру может перерасти в настоящую зависимость.***

Маленькие холерики и сангвиники заскучают быстрее, чем другие дети, если вы предложите им задания, которые требуют внимательности и сосредоточения. А медлительному флегматику станет скучно во время активной возни со сверстниками.

Ожидание детьми каких-либо событий (визит к бабушке, посещение парка развлечений, причина скуки, о которой почему-то многие забывают, –. Если мероприятие откладывается, ребенок начинает скучать. Не стоит думать: "Все дети любят цирк (зоопарк, зоологический музей)" Там НЕ ВСЕ понятно и интересно. В гостях нередко ребенка поджидает разочарование — взрослые увлекаются разговорами и ребенок не получает ожидаемого внимания.

## Как помочь скучающему ребенку?

-отложить ненадолго свои дела и уделить внимание заскучавшему чаду. Пять-десять минут пообщаетесь, обнимите его, малыш успокоится и найдет себе занятие по душе.

-расскажите ребенку, что иногда можно просто отдохнуть, насладиться свободным временем и никуда не торопиться. В этом случае он сможет накопить силы для будущих свершений.

***Помните! Нет необходимости сразу же бросаться на помощь к скучающим детям. Важно, чтобы они самостоятельно научились планировать неурочное время, принимали решения.*** Ребенок должен понять, что в жизни бывает свободное, «скучное» время и что, этот период должны потратить на исследование внешнего и своего внутреннего мира. Только в этом случае он учится фантазировать, создавать что-то новое.

- предложите самому найти себе занятие (если ребенку 5-6 лет).

-можно вместе с ребенком написать на листе бумаги перечень мероприятий, которые помогут «убить» скуку: раскрашивание картинок, пускание мыльные пузырей, гонки на велосипеде, рисование на тротуаре мелом.

- дайте ему материал для творчества, чтобы он сам создал что-то новое: макет города из коробок и старых журналов, кормушку для птиц, куклы и декорации для силуэтного театра.

***Пересмотрите все игрушки, которые есть у малыша. Вероятно, они не подходят ему по возрасту: он или слишком мал для них, или уже перерос подобные игрушки.***

-поиграйте вместе и при необходимости научите, как собирать пазлы, конструктор, как кормить куклу.

-привлеките любопытного ребенка к уборке, приготовлению некоторых блюд, уборке квартиры.

-поиграйте в шахматы и шашки. Они не только развивают логическое мышление, но и избавляют от любого намека на скуку.

-научите малыша читать и привьете ему любовь к книгам. На страницах литературных произведений его ждет волшебный мир, полный приключений и новых встреч. Безусловно, вам придется потратить много времени, чтобы приучить ребенка к чтению, закрывая книжку на самом интересном месте.

- любому новому делу должна предшествовать подготовка. Расскажите, что ожидает малыша, посмотрите фотографии, почитайте подходящие книги, поиграйте в музей или организуйте собственную выставку.

-заранее спланируйте игры, в которые ребенок может поиграть в гостях с другими детьми.

- отправляясь в гости, где нет детей возьмите с собой игрушки, чтобы ребенку не было скучно.

*Не переживайте, если вы успели перепробовать все вышеописанные способы, а ваш отпрыск продолжает жаловаться на скуку. Объясните ему, что взрослые тоже иногда скучают и это вполне естественно. Попробуйте успокоить ребенка, а через несколько минут вы увидите, что он сам нашел для себя подходящее занятие.*