



Чем занять ребенка, когда мама хочет отдохнуть

Иногда возникает нестерпимое желание одиночества. Желание спокойно выпить чашку кофе, сосредоточиться на кулинарном эксперименте, без помех посидеть за компьютером. Но если у вас есть ребенок двух-трех лет, тогда куда бы вы ни пошли, чем бы ни занимались – он будет следовать за вами. Что делать?

Час или два свободного времени (пока ребенок занят игрушками в детской) это что-то из области фантастики.

Но освободить себе 15-20 минут на отдых или важный телефонный разговор – вполне реально:

1. Попросите ребенка принести из комнаты “синий грузовик, поезд и экскаватор”. Поиски всех этих игрушек займут некоторое время и есть надежда, что, копаясь в игрушках, малыш увлечется ими. Если он выполнит вашу просьбу, давайте следующее задание (принести три круглых предмета, две пластмассовые игрушки, пять предметов на букву “К” и т.п.). Чем ребенок старше, тем задания должны быть труднее. Тогда получится двойная польза. Во-первых, ребенок повторяет счет, буквы, формы, цвета и тренирует память, внимание. Во-вторых, вы наслаждаетесь несколькими минутами одиночества.

2. Давайте малышу игровые задания. Предлагайте уложить кукол спать, починить машину, накормить всех зверей. Хорошо, если кроме заданий вы предложите ребенку необычные инструменты для игры (например, гаечный ключ для машины или вымытое корытце от творожка для угощения зверей).

3. Каждой маме желательно завести “волшебный мешок”. В этот мешок сложите коробочки, пузырьки, мелкие игрушки, пробки от пластиковых бутылок, тесемочки, бусы из пуговиц, природные материалы. В общем все, что взрослые считают мусором, а дети - самыми дорогими сокровищами (отбирая предметы, не забудьте о безопасности!). Ребенок, получивший такой мешок, надолго (точнее на 15-20 минут) оставит вас в покое. Не забывайте время от времени обновлять содержимое мешка и не давайте его малышу слишком часто. Кроме того, у вас в квартире наверняка

найдутся уже такие “мешки” – чемодан со старой одеждой, шкатулка с заколками для волос, коробочка для рукоделия (после изъятия опасных предметов).

4. Отдыхая вечером у телевизора, вырезайте картинки из упаковок от продуктов, буклетов, старых открыток. Занятие это очень хорошо успокаивает, а конверт с фигурками животных, машин, посуды, продуктов поможет вам занять ребенка трех-пяти лет.

5. Если ребенок уверенно использует ножницы - отдайте ему на растерзание несколько старых журналов. Впрочем, журналы увлекут и малыша – покажите ему, как весело рвать бумагу, протыкать дырки, сминать ее в комки.

6. Самый заманчивый и эффективный способ отстоять свое одиночество – поставить ребенку мультфильмы. Но ради здоровья малыша злоупотреблять ими не стоит. Не забудьте так же аудиокниги, компьютерные презентации, слайдшоу.

7. Попросите малыша вам помочь. Например, вытереть пыль во всех комнатах, что-то отнести или разложить по местам.

8. “Пойди, посмотри, прилетели птички на балкон (закипел чайник, нужно ли поливать цветок, какая лампочка горит на стиральной машине)?” – действенная формула остаться в одиночестве на минуту - две.

9. Попросите ребенка сесть рядом и заняться тем же, что и вы. Если вы читаете, предложите ему смотреть картинки в детской книжке, говорите по телефону – вручите и малышу старую трубку, пишете текст – достаньте для малыша ненужную клавиатуру, пусть и он понажимает клавиши.

10. Если вы купили игрушку (просто так, не в качестве подарка), которая увлекла ребенка, не дожидайтесь, пока он наиграется. Лучше спрячьте игрушку, чтобы достать ее в нужный момент, через день или два. Пусть и вам от нее будет польза.

Наверняка у вас не возникнет вопросов, на что потратить освободившиеся минуты. Но все же позвольте дать совет – отдохните, расслабьтесь, насладитесь этими минутами. А домашними делами можно заниматься и вместе с ребенком. Пусть это хлопотно, зато весело.