**РЕБЕНКУ СКУЧНО! ПОЧЕМУ СКУКА ПОЛЕЗНА ДЕТЯМ?**

**«Мам, мне скучно».**

Эта фраза всегда оставляет вас в замешательстве, правда? **Большинство** из нас начинает чувствовать себя ответственным за то, что ребенку скучно, и **старается как то это исправить** или при этом **испытывает злость и раздражение**, что ребенок не может себя сам занят. **Поэтому мы используем какие-то технические развлечения**, гаджеты, придумываем разные виды активности и т.д. Но фактически это контр-продуктивно. ***Дети должны столкнуться с тем, что в жизни бывает ничем не заполненное, неструктурированное время.***

**Почему это важно?**

**Свободное, «скучное» время** дает детям возможность исследовать свои внутренний и внешний миры, что является началом креативности. Таким образом, они **учатся взаимодействовать с миром и собой, воображать, изобретать и создавать**. Если мы будем заставлять их напряженно трудиться над занятиями или занимать время какой-то другой полезной деятельностью, или же отвлекаем их на мониторы и экраны, они никогда не научатся следовать велению своего сердца, которое может привести их к открытиям. Они не построят замок на заднем дворе, не слепят монстра из глины, не напишут песню или рассказ.

Также важно, чтобы **дети обрели опыт принятия собственных решений, научились сами управлять своим временем и заполнять** его, иначе этого не произойдет никогда, и во взрослом возрасте они будут испытывать большие проблемы с организацией и планированием.

**Почему фраза «мне скучно» так часто употребляется детьми сейчас?**

Большинство детей прекрасно находят (после недолгих жалоб), чем занять свое свободное время и находят для себя что-то интересное. И дети всегда счастливы в самостоятельной игре. Потому что игра – это детская работа. Таким образом, они отрабатывают свои многочисленные эмоции и впечатления. Стоит посмотреть на любую группу играющих детей, и будет заметно, что они сами прекрасно организовывают какие-то действия.

*Если дети не могут найти себе занятие, обычно это происходит, потому что:*

- Они настолько привыкли к развлечениям на экранах, что не могут заглянуть в себя.

- Их время настолько структурировано, что они просто не умеют развлекаться.

- Им нужно родительское внимание.

**Как должны реагировать родители, когда их дети говорят, что им скучно?**

- Прежде всего, нужно действительно **оставить свои дела и сосредоточиться на ребенке хотя бы в течение пяти минут.**

- Если в течение этого времени вы **просто пообнимаетесь и пообщаетесь**, то ребенок, скорее всего, получит необходимую ему дозу внимания и потом спокойно найдет себе занятие.

- Если же ребенок не отстает, а вам нужно возвращаться к работе, **то предложите ребенку как-то вовлечься в нее, попытайтесь что-то делать вместе.** Когда вы уверитесь в том, что его поддержали, эмоционально откликнулись, можно будет вернуться к вопросу «что делать?» В этот момент у ребенка уже обычно возникают какие-то идеи, и вы можете их поддержать.

- Если после ваших действий ребенок все же говорит, что не знает что делать, а на ваши варианты отвечает – не хочу , то вы можете сказать ему, что наслаждаться свободным временем – это его работа, и **он может просто ничего не делать, и отдыхать.** И оставить его на время одного и самому подумать, чем бы он хотел заняться, можно предложить и **повоображать, чтобы он делал, если бы у него не было ограничений**.

**Когда детям действительно нужна наша помощь в преодолении скуки?**

Большую часть времени **предоставлены сами себе и в конечном итоге они находят что-то интересное, но иногда они на самом деле нуждаются в нашей помощи.** Особенно тогда, когда свободного времени неожиданно стало больше, или дома было ограничено время пользования телевизором или компьютером. **Для таких случаев лучше сделать БАНКУ С ИДЕЯМИ, из которой можно будет вытаскивать три бумажки, и действовать в соответствии с написанным на них.** Вот несколько вариантов таких идей:

- Построить крепость из одеял и подушек.

- Нарисовать/написать рисунок/письмо бабушке.

- Вырезать бумажные куклы и костюмы для них.

- Взять магнит и проверить, что в доме к нему прилипает.

- Измерить все вещи в доме линейкой.

- Включить музыку и танцевать.

- Подумать по десять вещей, за которые вы любите каждого члена семьи еще больше.

- Расчесать питомца.

- Нарисовать дерево.

- Сделать кукольный дом из картона.

- Сделать уборку у себя в вещах.

- Рассмотреть, на что похожи облака.

- Сделать бумажный самолетик.

- Вырезать из картона гитару и добавить струны из резинок.

- Раскрасить картинку.

- Сделать открытку на день рождения своими руками.

- Создать план поиска сокровищ с подсказками.

- Устроить кукольный театр в коробке.

- Убраться в своей комнате.

- Придумать фантастический рассказ.

- Вырезать из журнала картинки и сделать из них коллаж.

- Украсить свои канцелярские принадлежности.

- Удивить маму, приготовив что-нибудь.

- Сделать зоопарк из мягких игрушек.

- Сделать кубики льда из сока и кусочков фруктов или приготовить десерт.

- Начать собирать коллекцию из листьев, камней, пуговиц.

- Устроить цирковое представление.

- Освоить новую карточную игру.

- Сделать что-то доброе.

- Создать полосу препятствий.

- Украсить старую футболку при помощи пуговиц и фломастеров для ткани.

- Почитать книгу.

- Выучить наизусть стихотворение и прочитать его родителям.

- Нарисовать необитаемый остров.

- Поиграть в настольную игру.

- Сделать собственную настольную игру.

- Играть в классики.

- Поиграть в ресторан.

- Посадить какие-нибудь семена.

- Сделать куклу из носка, пуговиц, лент и т.д.

- Плести фенечки из бисера.

- Научиться отбивать футбольный мяч.

- Сделать и наполнить кормушку для птиц.

- Пускать мыльные пузыри.

- И многое другое, по вашему воображению