

## Консультация для родителей на тему : «Пять минут тишины для мамы»

Консультация для родителей : «Пять минут тишины для мамы».

Практически у каждого из родителя в семье есть желание спокойно выпить чашку кофе, сосредоточиться на кулинарном шедевре, без помех посидеть за компьютером. Но если у вас есть ребенок 2-3-4 лет, тогда куда бы Вы ни пошли, чем бы ни занимались – он будет следовать за вами.

Твое любимое чадо тебя постоянно дергает, то большинство мам на «нервах». Что делать? Конечно, хочется чтобы ребенок не сидел уткнувшись в гаджет или телевизор с мультяшками.

Я сама мама чудесной 3х летней дочки и воспитатель с большим стажем, поделюсь с вами своими «лайфхаками».

1. Попросите ребенка принести из комнаты “зайчика, медведя или слона”. Когда ребенок в комнате будет искать свои любимые игрушки, у вас есть немного времени и вы придумаете новое задание.

Например: вы на кухне готовите ужин для семьи ,то можно предложить усадить зверюшек на стулья и разложить детскую посудку и готовить ужин вместе, проговаривая все свои действия(расширяем словарный запас малышу).

Можно дать следующее задание (принести два квадратных предмета, две пластмассовые игрушки, пять предметов на букву “Б” и т.п.). Чем ребенок старше, тем задания должны быть труднее. Выполняя эти задания ваш малыш повторяет счет, буквы, формы, цвета и тренирует память, внимание .

2. Постоянно давайте малышу игровые задания. Предлагайте уложить кукол спать, расставить машинки на полку. Не забывайте ласково хвалить вашего помощника. Хорошо, если кроме заданий вы предложите ребенку необычные инструменты для игры (например, гаечный ключ для машины или вымытая баночка от творожка или йогурта для угощения любимых кукол).

3. Каждой маме желательно завести “волшебный сундучок ”. В коробочку( можно из под обуви) сложите пузырьки, мелкие игрушки, пробки от пластиковых бутылок, тесемочки, бусы из пуговиц(чем крупнее, тем лучше) природные материалы. В общем все, что взрослые считают мусором, а дети - самыми дорогими сокровищами (отбирая предметы, не забудьте о безопасности!). Ребенок, получивший такую волшебную коробочку, надолго (точнее на 15-20 минут) оставит вас в покое. Не забывайте время от времени обновлять содержимое коробочки. Пожалуйста, не забывайте о безопасности 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.

На кухне можно в одну миску всыпать два вида макарон. Предложить ребенку разложить по мискам макароны. Например, макароны в виде спиральки и макароны в виде бабочек. (Чудесно развивает мелкую моторику)

Заранее купите разноцветные прищепки. После стирки белья можно доверить развесить белье на сушилку в комнате, закрепив белье разноцветными прищепками. В это время у вас есть минут 10 тишины.

8. “Пойди, посмотри, прилетели птички и сели на окно (грязная ли обувь на пороге у двери, 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 посмотреть 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!

И помните: Ребенок – зеркало жизни своих родителей!