**Чем занять ребенка в очереди или в транспорте «Скорая помощь» (Часть 2)**

По материалам Психологического центра "Адалин"

Нет ничего хуже, когда вас ни за что ни про что обрекают на простой. Просто стой и ничего не делай - в очереди, в официальных учреждениях, перед открытием магазина, в том же поезде, наконец. Зачем убивать свое "лишнее" время? Из любой ситуации, даже из такой нудной, как стояние в очередях, можно извлечь пользу и удовольствие.

Вот несколько способов занять ребенка в очереди и в других скучных местах. И самим не соскучиться. Выбирайте по возрасту, придумывайте свои.

**1. Физ-ра, ура!** - чтобы взбодрить себя и ребенка. Расправьте плечи и чуть приподнимите подбородок. А теперь поднимитесь на носочки выше, выше! Чуть-чуть помедлите и - резко опуститесь. У кого каблучки громче стукнули? После нескольких таких повторов исчезает тяжесть в голове и усталость.

**2. Тайная тренировка.** Главное и единственное условие - это и все подобные упражнения выполняются медленно. Как можно медленнее. А "работать" можно с любой частью своего тела. Кстати, если такому тайному упражнению вы научите своего ребенка и ему понравится, представляете, какая будет польза для фигуры, да и для здоровья вообще?! Например, тренируете мышцы брюшного пресса. Медленно считаете до шести и все это время так же медленно втягиваете живот. Втянули? - подержать так (счет до шести). Теперь медленно-медленно отпускаете мышцы, возвращая живот в исходное положение. И еще раз: на шесть втянули, на шесть подержали, на шесть - распрямили. По этому же принципу можно напрягать и отпускать все остальные мышцы тела. По-научному это называется "статическая гимнастика". Первое время обязательно считайте вслух, потом привыкнете - и можно будет обходиться без счета. Тренируйтесь - и телу полезно, и никто не обратит внимания, и время даром не пропадет. Кстати, можете делать то же самое на нудном совещании - вы, на нудном уроке - ваш ученик. Во время езды в метро или на трамвае. Пока все тело понапрягаете - уже приедете.

**3. Танцевалки.** Вы танцуете, только мысленно, про себя. Можно тихо напеть мелодию, не разжимая губ. Можно вообразить себя в бальном зале, на дискотеке, хоть на спортплощадке. Суть такого танца: когда мы думаем, то есть сосредоточиваемся на какой-то части своего тела (группе мышц), эти мышцы обязательно среагируют на наши мысли. Мышцы напрягаются и сокращаются в заданном (нами) ритме. А воображение довершит остальное. Кстати, обратите внимание, какой танец вы выбираете. Его характер и темп могут указать на то, чего в вашей жизни недостает (романтический вальс, или страстную латину, рэп или танец живота). Интересно, а что станцует ваш дорогой ребенок?

**4. Запоминалка.** Подобные упражнения хорошо тренируют ментальную память. Внимательно посмотрите на что-то (или кого-то) с полминуты. Потом отвернитесь и перечислите (в уме), что вы там заметили-запомнили. Кто больше? Потом поворачивайтесь и сверяйте. Например, сколько человек стоит у столба? В каких позах? Сколько мужчин? А дети есть? Что они делают? В какую сторону смотрят? У кого в руках пакет? Какие часы на руке, у кого? А у кого мобильный телефон? И т. п. в том же духе. Кстати, лучше всего мы запоминаем то, что нас подспудно очень интересует. Обратите внимание, что больше всего заинтересовало вашего ребенка, осознайте, что больше заинтересовало вас. Заметили, что - разное? Вот вам еще одно доказательство, как детские интересы отличаются от взрослых.

**5. Воображалки.** Вот прекрасная тренировка правого полушария мозга и одновременно - отдых для левого, ведь в наше время в основном нагружают его. У детей прекрасное воображение, у взрослых с этим проблемы. А может быть, нет? Выберите какого-то человека из очереди и представляйте его кем-нибудь (или чем-нибудь) другим. Что он, например, - это не он, а какой-то зверек, или птица, или дерево. А какое? И почему? Да на кого же он больше всего похож? Можно повоображать, с каким животным/птицей/деревом дружит, откуда он родом, зачем пришел именно сюда. Кстати, если большинство людей у вас или вашего ребенка окажется тараканами, скунсами да макаками, это повод задуматься, а как вы и/или он на самом деле относитесь к людям.

**6. Сочинялки.** Случайно долетевший до ваших ушей разговор может превратиться в начало сказки. "Жил-был банкомат... И надоело ему стоять на месте. Вот он и подумал: пойду-ка я путешествовать. И однажды ночью взял да и ушел..." Что будет дальше? "Пришли утром люди и увидели..." А что увидели люди? И что подумали и сказали? А может, пошли искать (и куда, и что там нашли)? А может, решили пожить без денег (и что из этого вышло)? А может, наняли сыщика-добермана и тот унюхал какой-то другой, подозрительный след?..
 **7. Рифмовалки.** Сочиняйте стихи, а если сразу не получается, просто придумывайте всякие рифмы. Повод - тот, что видите перед собой. Например, бананы - сунем в карманы, букашка - рубашка... А потом попробуйте сочинять строфы по заданным рифмам ("Вот ползет букашка в новенькой рубашке"). Кстати, неплохо всегда иметь при себе блокнот и ручку. А вдруг выйдет маленький шедевр?

**8. Угадайка.** Один из вас описывает три приметы какого-то человека из очереди, а другой угадывает, какого человека вы загадали. Например: волосы лохматые, сумка на ремешке, колечко на пальце. Условие: человека в очереди нельзя выискивать глазами, просто вспоминаешь по памяти.

**9. Загадки.** Угадай, что я вижу. Опять-таки, нужно по описанию узнать, что загадано. Например: круглое, веточки торчат в разные стороны, оно на дереве - что это? Или: по земле бежит, хвостиком вертит, землю нюхает. Похоже на загадки, которые так любят все дети?
 **10. Поймать на удочку.** Протягиваете ребенку руку ладошкой вниз. Он прикасается к ладони одним пальцем. Вы говорите: "Ловись, рыбка, мала и велика..." - и быстро закрываете ладонь, стараясь поймать детский пальчик. А ваша рыбка старается не попасться: быстро пальчик отдергивает. Сюда же относятся "ладушки" и "киса-киса, брысь под лавку". Вероятно, очереди существуют уже многие века, и наши разумные предки к ним тоже как-то приспосабливались.

**Самая большая польза от любого из этих развлечений такова: вы полноценно общаетесь (а не нудно убиваете время), вы учитесь принимать и ситуации, и людей такими, какие они есть. И не мечтать о том, как было бы, если бы... и не злиться понапрасну. Вы учитесь извлекать пользу из любых обстоятельств, которые подкидывает жизнь. И обучаете этому своих детей.**

Теперь вас очередью или нудной дорогой не запугаешь...

**Успехов!**