

КАК УСАДИТЬ РЕБЁНКА ЗА СТОЛ ЗА 3 ШАГА

(подсказки от наставника)

Шаг 1. Подготовка: создание мотивации и доверительных отношений

Цель: сформировать у ребёнка положительную ассоциацию с занятиями за столом.

Что делать:

- **Найдите «стимул»** — то, что мотивирует ребёнка (любимая игрушка, лакомство, возможность посмотреть мультфильм, поиграть в игру и т. д.).
- **Постройте раппорт:** проводите время с ребёнком вне занятий — играйте, общайтесь, делитесь стимулом без требований. Ребёнок должен ассоциировать вас с чем-то приятным.
- **Знакомьте со столом постепенно:** разрешите ребёнку посидеть за столом без заданий — просто поиграть с любимой игрушкой, рассмотреть картинки, попить чай.
- **Используйте визуальное расписание:** покажите карточку/пиктограмму «занятие за столом», чтобы ребёнок понимал последовательность событий («сначала занятие, потом — стимул»).

Важно: не начинайте с требований — сначала создайте атмосферу доверия и комфорта.

Шаг 2. Постепенное вовлечение: короткие задания + немедленное поощрение

Цель: научить ребёнка выполнять простые инструкции за столом и закрепить это поведение через поощрение.

Что делать:

- **Начните с 1–2 минутных сессий.** Пусть ребёнок сядет за стол и выполнит очень простое действие: положить кубик в коробку, надеть кольцо на пирамидку, показать пальчиком картинку.
- **Сразу после выполнения** — дайте стимул и похвалите: «Молодец, ты положил кубик — держи игрушку!»
- **Постепенно увеличивайте сложность и время:** после нескольких успешных попыток попросите выполнить 2–3 действия подряд или предложите чуть более сложное задание.
- **Чередуйте «рабочие» и «игровые» моменты:** например, 1 минута задания + 30 секунд игры с поощрением.
- **Поддерживайте интерес:** если ребёнок теряет внимание, смените задание или сделайте паузу.

Примеры заданий для старта:

- положить 1 предмет в ёмкость;
- показать названный предмет на картинке;
- хлопнуть в ладоши;
- покатать машинку по столу.

Важно: поощрение должно следовать сразу за действием (не «потом получишь», а «сделал — получил»).

Шаг 3. Закрепление и увеличение времени занятия

Цель: добиться, чтобы ребёнок мог спокойно сидеть за столом 10–15 минут и выполнять серию заданий.

Что делать:

- **Увеличивайте время постепенно:** на 30–60 секунд за сессию, если ребёнок справляется.

- **Вводите «накопительное» поощрение:** например, за 3 выполненных задания — большая награда (10 минут мультиков, совместная игра).

- **Разнообразьте стимулы:** чередуйте игрушки, лакомства, активные игры, чтобы интерес не угасал.

- **Добавьте визуальные опоры:** таймер (песочные часы), карточки «ещё 2 задания — и перерыв», «план занятия» на день.

- **Хвалите за усилия, а не только за результат:** «Ты так старался, молодец!», «Мне нравится, как ты сидишь!».

- **Создавайте ритуалы начала и окончания:** например, «садимся за стол — надеваем волшебную кепку», «закончили — звоним в колокольчик».

- **Анализируйте и корректируйте:** если ребёнок отказывается садиться, вернитесь на шаг назад — упростите задания или обновите стимул.

Типичные ошибки, которых стоит избегать:

- начинать с длинных и сложных заданий;
- давать поощрение до выполнения действия;
- ругать за отказ или отвлекаемость;
- использовать один и тот же стимул слишком долго (ребёнок теряет интерес);
- усаживать ребёнка за стол, когда он голоден, устал или хочет в туалет.

Краткий чек-лист для педагога/родителя

1. **До занятия:** убедитесь, что ребёнок сыт, здоров, спокоен; подготовьте стимул и простые задания.

2. **Начало:** пригласите сесть за стол дружелюбно, покажите стимул («Сделаешь задание — получишь машинку»).

3. **Процесс:** давайте короткие инструкции, хвалите, давайте поощрение сразу после выполнения.

4. **Завершение:** отметьте успех («Ты отлично позанимался!»), дайте запланированную награду.

5. **После:** проанализируйте, что сработало, а что нет — скорректируйте план на следующий раз.

Ключевой принцип: последовательность и позитив. Ребёнок должен понимать правила («сиджу и делаю — получаю то, что хочу») и получать удовольствие от процесса.

Хотите, я помогу адаптировать эти шаги под конкретного ребёнка или дополню примерами заданий для определённого возраста/особенностей развития?