

Как провести время вместе с ребёнком?

Время, проведённое вместе, очень важно для благополучного развития ребёнка.

Многими практикующими психологами и исследователями было доказано, что когда ребёнок находится рядом с родителями, ощущает телесный контакт и общается - его эмоциональное состояние становится лучше, кризисные события переживаются легче.

Я часто слышу от родителей, что они понимают важность совместно проведённого времени, но свободной минуты, а тем более уж часа, у них нет. Я прекрасно понимаю это. Но считаю, что для того, чтобы хорошо провести время с ребёнком, часто не обязательно выделять какое-то специальное время. Своим клиентам я предлагаю следующие варианты того, как можно провести время *вместе*. Для этого достаточно будет выделить не более получаса в день, главное устраивать такое общение регулярно.



Общение по пути в... детский сад, развивающий центр, магазин и т. д. Когда вы идёте куда-либо с ребёнком, появляется отличная возможность пообщаться, спросить, как у него дела, узнать, что он делал в течение дня. Можно во время таких прогулок обсуждать интересные и полезные для

ребёнка темы, предлагать ему подумать над каким-то проблемным вопросом. Можно рассказать про себя, про своё детство, свои интересы. Одним словом, время, когда вы идёте вместе с ребёнком, можно потратить с пользой на общение с ним на абсолютно разные темы.

Уборка. Такая скучная рутина может оказаться полезным развлечением для ребёнка, а заодно и привлечь его в совместную с родителями деятельность. Можно давать ему более простые задания - протереть пыль на тумбочке, пока вы протираете на шкафах. Или пропылесосить (что дети, как правило, особенно любят). В процессе совместной уборки важно вести активный диалог, чтобы ребёнок чувствовал, что вы делаете это вместе.

Приготовление еды. Аналогичная уборке рутинная деятельность, которая может стать интересным развлечением. Во время работы с одной тревожной пятилетней девочкой мы обсуждали с мамой, как можно помочь ей чувствовать себя спокойнее в домашней среде. Мама искренне хотела помочь, но была очень занята постоянной рутинной. К тому же сама переживала, что уделяет мало времени дочери. Я предложила им в течение недели вместе готовить, разделяя друг с другом обязанности так, чтобы девочка выполняла не сложную деятельность и помогала маме. Эта рекомендация произвела невероятный эффект! Уже на следующей консультации мама отметила значительно улучшившееся состояние девочки.

Подобное взаимодействие, которое с легкостью встраивается в повседневные обязанности родителей, важно и полезно для ребёнка. Причём, проводить время вместе важно регулярно - выделять хотя бы 30 минут в день лучше, чем 2 часа раз в одну-две недели.

И для того, чтобы время вместе было качественным, нужно соблюдать некоторые правила:

1. Сфокусировать своё внимание на ребёнке
2. Подходить к общению с ним с искренним интересом
3. Улыбаться, быть доброжелательным
4. Не ругать
5. Не упрекать за ошибки

Как ещё можно проводить время вместе?

Чтение книг. Читать детские книжки можно даже самым маленьким деткам, которые возможно плохо ещё понимают текст, но слышат спокойный

монотонный голос, видят красочные картинки. Деткам постарше после прочтения книги можно задавать вопросы про главных героев, сюжет, вместе обсуждать главную мысль.

Просмотр фильмов. Сейчас есть много фильмов и мультфильмов, которые будут интересны не только ребёнку, но и родителям. Можно подобрать фильм на тему, которая будет интересна всей семье.

Телесный контакт. Объятия и прикосновения очень важны для гармоничного развития ребёнка. Телесный контакт не только успокаивает, но и развивает сенсорику. Можно ввести за правило обнимать друг друга по вечерам, например за просмотром телевизора. Или вместе лежать по несколько минут перед сном.

Прогулки. Обычные прогулки с ребёнком в парке или по улицам города можно разнообразить, подготавливая заранее интересную информацию о тех местах, которые вы будете встречать. Можно вместе придумывать маршруты, читать истории про знаменитые здания, а потом рисовать всё, что удалось увидеть.

Игры. Игра для ребёнка, особенно для дошкольника - важная деятельность, в которой он развивается, общается и узнаёт что-то новое. Можно выбирать игры, интересные не только ребёнку, но и родителю. Использовать различные дидактические материалы, наборы или варианты настольных карточных игр.

Как бы вы дополнили это список?

Подготовила педагог-психолог Сухарева О.А.