



## Семь способов не стать чужим ребенку:

### советы психолога

Сколько времени в идеале нужно проводить с детьми? Как быть, если из-за занятости родителям этого времени катастрофически не хватает? Чем интересным и полезным заниматься с ребенком в разных возрастах? А есть ли ситуации, когда участие родителя в жизни чада как раз нежелательно?

#### **1. Не думайте о времени**

Дело не в том, сколько времени вы проводите с детьми, а как именно вы его проводите. В английском языке есть специальное понятие «quality time» — качественное время, то есть время, которое человек с пользой и удовольствием проводит в компании любимых людей. Если вы общаетесь с ребенком не два часа в день, а только пятнадцать минут — это могут быть прекрасные пятнадцать минут, куда более ценные и осмысленные, чем два часа пустой перебранки, нотации, совместной скуки. Так сколько же времени уделять детям? А сколько есть. Главное, чтобы это время доставалось только детям, не тратилось ни на что другое. Ни компьютера, ни телевизора, ни телефона, ни разговоров с другими людьми в это время не должно быть. К ребенку надо повернуться лицом. Не стоит поднимать важные вопросы, если у вас свободных только пять минут — найдите время, чтобы серьезно поговорить с ребенком, если это нужно.

#### **2. Не перекармливайте заботой**

Другая родительская крайность — стремление каждую минуту, проведенную с ребенком, наполнить развивающими занятиями. Вложить в ребенка как можно больше «полезной информации», интенсивно развивать его во что бы то ни стало. Родители очень хотят, чтобы ребенок был культурно и интеллектуально развитым. А ребенок сопротивляется. Почему? Потому что воспринимает такой «просветительский зуд» как давление, как агрессию. Неагрессивное взаимодействие с ребенком — это когда вы или находите форму для заполнения его чувств, или ведете его за собой. А «вложение» — это путь в никуда, это реализация собственных родительских амбиций.

А еще бывает так, что родители становятся для своих детей «аниматорами», массовиками-затейниками. Когда родителям важно чувствовать себя хорошими родителями, они пытаются накормить ребенка самым вкусным и занять самым интересным еще до того, как он захочет есть и чем-то заниматься. Люди, которые живут насыщенной собственной жизнью, в состоянии включить в нее и своих детей. Когда человек любит свое дело — это заразительно и дети подхватывают увлеченность от родителей.

Наконец, у ребенка должна быть и своя жизнь — и родители не могут ему заменить ровесников. «Водораздел» — там, где кончается младшая школа. Теперь ребенок должен развернуться в сторону сверстников. Дети, которым позволялось заниматься своими делами, в состоянии организовать себе насыщенную жизнь».

#### **3. Не замещайте бабушек и друзей**

Бабушки и дедушки передают знания о жизни; родители — устанавливают правила и границы. Если хочется, чтобы ребенок понимал и чувствовал природу, умел в ней жить —

надо вывезти его в настоящую деревню, оторвать от планшета, отнять у цивилизации — тогда дети там быстро всему учатся. И присутствие родителей вовсе не обязательно. Если ребенка никто не научил пускать кораблики, возьмите ребенка и парочку его друзей, научите их пускать кораблики. Пусть общение с родителями станет импульсом для того, чтобы детям было интереснее с друзьями. Вы можете стать тем самым старшим поколением, которое передает сакральные знания младшим. Родители не могут заменить ребенку друзей — им надо позаботиться о том, чтобы у ребенка была компания — и чтобы они могли себя занять.

#### ***4. Не начинайте ничего без детей***

Для каждого возраста свои подходящие занятия. Маленький ребенок, познающий мир вокруг себя — это домашние игры. Младший дошкольный возраст — это возня с крупами и кастрюлями, бумагой и клеем, морковками и яблоками, пластилином и красками, с кубиками и машинками. Это представления о форме, цвете, весе, фактуре. О поведении вещей, о положении тела в пространстве. Это игры, требующие управления своим телом и классификации предметов. Старший дошкольный возраст — ребенок осваивает мир людей, мир вокруг него — значит, мы играем с ним в ролевые игры, помогаем понять разные модели человеческого поведения, решать сложные проблемы взаимоотношений. Мы водим его по этому миру, помогаем ему осваивать его, вступать в контакты с ним — делать покупки, брать книги в библиотеке, ездить в транспорте. Младший школьный возраст — изучение того, как устроен физический мир. Идеальное время для экскурсий в научные музеи и домашних опытов. Самое время проращивать семена, устраивать извержения вулканов, запускать ракеты и строить лего-миры. Разглядывать в микроскоп букашек и лунные кратеры в бинокль, изучать наименования трав и цветов, приманивать пчел медом, разбирать грибы на съедобные и несъедобные, строить эскимосские иглу и снежные крепости.

А вот со среднего школьного возраста им уже становится не очень интересно с нами. Им хочется общаться с ровесниками. И тут игры постепенно вытесняются чтением и разговорами о том, что их волнует. Впрочем, играть все равно надо — хотя родители не представляют, во что. Между тем существует множество прекрасных настольных, напольных и командных игр, которые интересны и взрослым, не только средним школьникам: от ассоциативного «Диксита» до «Каркассона», от смешного подвижного «Твистера» до коллективной «Шляпы» или «Крокодила», где надо объяснять загаданные слова описаниями, определениями, жестами, рисунками. Игры бесконечно полезны, они развивают моторику, мышление, социальное поведение, эрудицию, творческие способности.

#### ***5. Не увлекайтесь «детскими» делами***

Вовсе не обязательно заниматься с ребенком только специфически «детскими» делами. Тут действует общий принцип: занимайтесь тем, что вам самим нравится. Это как в психотерапии — лечит не метод, а контакт. Вовлечете ребенка в свое дело — получите партнера по увлечению.

Очень полезно смотреть с ними их любимые сериалы и обсуждать, что персонажи делают, зачем, почему, правы ли они, как надо было поступить, в чем ошибка, переживать за них. Подростковые сериалы, какими бы глупыми они ни казались родителям, — это учебник жизни для младших, только вступающих в опасный возраст. Важно сохранить контакт и способность разговаривать; дети уже могут помогать родителям в сложных делах; уже возможна совместная работа, совместный ремонт, совместное планирование. Многие любят совместные выходы в кафе или торговый центр — только не отвлекайтесь каждые пять минут на телефон, не читайте нотаций, не прерывайте ребенка, если он что-то говорит.

Можно учить подростков водить машину. Ходить с ними в кино по их выбору. Можно вместе с ними переустроить их комнату. Можно готовить с ними, особенно если они собираются кормить друзей. Ходить с ними на игры, если они интересуются спортом, и концерты, если музыкой.

### ***6. Не открывайте филиал школы***

Сейчас, когда в школах появились электронные дневники, родители начали тревожно следить за успехами детей в режиме онлайн, встречать их из школы вопросами о тройке по алгебре и подолгу сидеть с детьми за выполнением домашних заданий. Но время, проведенное за приготовлением уроков, — это не время общения с ребенком. Нужно заранее выстроить для себя систему приоритетов: что в общении с ребенком для вас важно, что менее важно, от чего приходиться в ужас, а что спускать на тормозах.

Как учеба вашего ребенка влияет на вас? Почему вас так беспокоит, считают ли вас хорошей матерью или плохой? Вы считаете, это правильно, что вас оценивают в зависимости от учебы ребенка? Нормально организованная помощь с домашней работой — это когда ребенок работает сам, потому что это нужно ему, а не маме, а мама приходит на помощь, когда ему трудно. Мама-помощник — да. Мама-надзиратель — нет. Если она полностью берет на себя ответственность за учебу ребенка — ребенок быстро перепоручает эту ответственность матери. И учится теперь не потому, что ему это важно, нужно, интересно — а потому, что это нужно ей. Дом — это дом, а не филиал школы.

### ***7. Не забывайте вместе строить планы***

Придумайте вместе с ребенком, чем вы будете заниматься в каждые выходные в течение месяца. Запишите его идеи и свои идеи на бумажках, перемешайте их и к выходным вытягивайте по бумажке, так получите разнообразную культурную программу, и все будут довольны. Помните, когда планируете, что ребенок может воспринимать образовательные развлечения как работу, а не как отдых, и учитывайте это. И постарайтесь, продумывая дела на выходных, распланировать их так, чтобы у ребенка было несколько часов времени с каждым из родителей.

Главное правило прежнее: занимайтесь с ребенком тем, что доставляет вам и ему удовольствие. В общем, придумываем план — радуемся жизни и своему ребенку!

**Материал адаптировала из сети Интернет  
педагог-психолог Екатерина Лескова**



Ответы на вопрос:  
 Сколько времени вы посвящаете общению, совместным занятиям с вашими детьми  
 (опрашиваемые могли отметить до четырех пунктов)

