

7 способов не стать чужим ребенку

Сколько времени в идеале нужно проводить с детьми? Как быть, если из-за занятости родителям этого времени катастрофически не хватает? Чем интересно и полезно заниматься с ребенком в разных его возрастах? А есть ли ситуации, когда участие родителя в жизни чада как раз нежелательно? Своими рекомендациями с нами поделились психологи Катерина Дёмина и Евгения Пайсон.



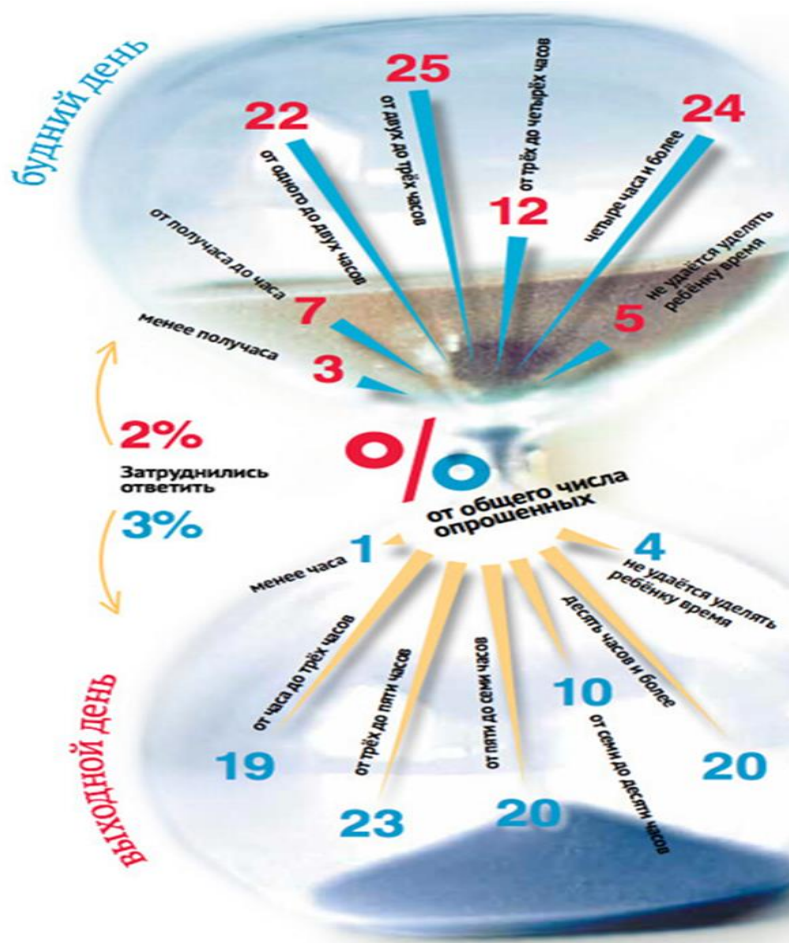
Не думайте о времени

Дело не в том, сколько времени вы проводите с детьми, а как именно вы его проводите. В английском языке есть даже специальное понятие *quality time* — качественное время, то есть время, которое человек с пользой и удовольствием проводит в компании любимых людей. Даже 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.

Времени ни у кого нет, совершенно верно. А работа недоделана, окна грязные, в квартире беспорядок, в Интернете опять кто-то неправ. Но помытые окна опять запачкаются, в Интернете кто-то будет неправ всегда, беспорядок в квартире вернется. А дети вырастут и больше никогда не будут маленькими. И уже не нам с ними, а им с нами будет скучно.

Американский врач Харли Ротбарт в журнале для родителей «*Parental Magazine*» советует представить себе в самые занятые и сумасшедшие дни с детьми, что дети уже выросли и уехали из дома; что их захламленные комнаты стоят чистыми и пустыми, что на заднем сиденье машины нет никаких крошек, на полках шкафов пылятся аккуратно расставленные игрушки, вся стирка под контролем... чисто и пусто... а потом вернуться в сегодняшний день — и помнить, что эти минуты суеты мимолетны и быстротечны.

Так сколько же времени уделять детям? А сколько есть. Главное, чтобы это время доставалось только детям, не тратилось ни на что другое.



«Есть тридцать минут минут перед сном — хорошо. Есть сорок — прекрасно! Есть час — замечательно! — говорит Евгения Пайсон. — Но это должно быть время только для ребенка. Ни компьютера, ни телевизора, ни телефона, ни разговоров с другими людьми в это время не должно быть. К ребенку надо повернуться лицом.

Некоторые мамы предпочитают разговаривать с детьми, когда готовят ужин, повернувшись к детям спиной. Когда вы с кем-то разговариваете — надо на него смотреть. Если вы смотрите на картошку — вы разговариваете с картошкой. Не стоит поднимать важные вопросы, если у вас свободных только пять минут — найдите время, чтобы серьезно поговорить с ребенком, если это нужно.

И никаких выволочек и ссор за полчаса перед сном! Это время радостного и спокойного общения. В это время можно читать, беседовать о будущем, играть, обсуждать, почему одни динозавры были высокорослые, а другие длинношеие, но ругаться нельзя».

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. Сама видела, как в зоопарке папа говорит дочери по-английски (с ужасным акцентом и ошибками): «Look, this is a tiger! Look how big is he!» В зоопарке жарко, толпы народа.

Дочь устало отвечает по-русски: «Я есть хочу». Или вот еще: на пляже мама занимается с сыном математикой. Мальчик маленький, математика сложная, мама настойчивая. Мальчик вздыхает и решает... решает и вздыхает...

Родители очень хотят, чтобы ребенок был культурно и интеллектуально развитым. А значит — музеи и научно-популярные фильмы, компьютерные обучалки и экскурсии, хорошие книжки и мировая классика кино... А ребенок сопротивляется. Почему? Да потому что воспринимает такой просветительский зуд как давление, как агрессию.

«Как только возникает мысль про “вложить” — начинается агрессивное взаимодействие, — говорит Катерина Дёмина. — 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. Ребенок не должен становиться смыслом вашей жизни. А получается, что свободы и выбора у него нет — мама все время его к чему-то тащит».

А еще бывает так, что родители становятся для своих детей такими «аниматорами», массовиками-затейниками.