

Время для ребенка

Сколько времени нужно уделять ребенку, чтобы он не чувствовал себя «брошенным»? Все мамы так или иначе задумываются о том, достаточно ли времени они уделяют своему ребенку. А если мама ещё и работает, то чувство вины идет за ней буквально по пятам, не давая возможности продохнуть.

"Меня утомляет не столько то, что надо играть с ребенком и гулять с ним часами на улице, сколько то, что на все остальное у меня опять не будет хватать времени" - так жалуются многие современные родители. Их можно понять: чуть ли не у каждого из нас сегодня ненормированный рабочий день, а после работы походы в магазин, готовка, стирка, уборка... При таком ритме жизни большинство родителей чувствуют себя вечно виноватыми за то, что не имеют возможности уделять достаточно времени своему ребенку.

Чтобы утешить вас, попытаемся ответить на вопрос: "Сколько времени надо проводить с ребенком, чтобы он не скучал и не страдал из-за нехватки родительского внимания?". Без сомнений, дети нуждаются в общении с родителями. Только во взаимодействии с мамой и папой у ребенка формируется чувство безопасности и доверия к окружающим. Маленькие дети нуждаются в том, чтобы родители их обнимали, гладили по головке и носили на руках, а тем, кто постарше, уже нужно больше общения с родителями. Они хотят, чтобы папа и мама их любили и слушали. Одобренные их присутствием, они исследуют окружающий мир и взрослеют. Внимание, которое уделяют в этом возрасте родители своим детям - залог их успешности в будущем. Если же родители целыми днями пропадают на работе, в выходные дни оставляют ребенка с бабушкой, то он начинает переживать, считая, что его бросили. При этом дети никогда не считают виноватыми своих родителей, а обвиняют себя за то, что они не желают быть рядом с ним. Такие переживания ведут к потере уверенности в себе, в результате ребенок начинает страдать, считая себя недостойным родительской любви.

Если ребенок целый день один или когда ему родители постоянно говорят: "Иди, сделай это сам, не видишь, я занят!", он будет выражать свою потребность во внимании родителей плохим поведением. Он может ломать игрушки, не слушать родителей, закатывать истерики, плакать и огрызаться. Дети постарше при недостатке эмоционального контакта с родителями перестают разговаривать с ними, обращаться к ним с просьбой и советами. Нередко родители присутствуют рядом с ребенком физически, а психологически - отсутствуют. Они делают свои дела или смотрят телевизор, то есть находятся рядом с ребенком и "присматривают" за ним, а не играют с ним вместе, не читают и не разговаривают. Это крайне неправильно, ребенок чувствует себя любимым и уверенным только в том случае, когда родители вместе с ним на одной эмоциональной волне: радуются, переживают и удивляются вместе с ним. Только такое качественное общение помогает ребенку перенести разлуку с родителями, когда они на работе или в отъезде. При этом крайне важно, чтобы родители каждый раз объясняли ребенку причину расставания и сообщали время встречи. " У меня сегодня не получается идти с тобой кататься на коньках, но мы

обязательно сходим, как только я смогу!" - такие высказывания дают ребенку понять, что родители о нем не забыли и ему нужно только подождать.

Можно отложить все дела на потом и провести все свободное время вместе с ребенком, но так и не дать им столько внимания, сколько они от родителей хотят. Идеальных родителей, так же как и идеальных детей, не бывает. Поэтому испытывать чувство вины из-за того, что у вас не хватает времени для занятий с ребенком неконструктивно. Достаточно быть "хорошим родителем", любить своего ребенка и предугадывать его потребности. Порой несколько минут времени, когда папа или мама опускается на колени, чтобы быть одного роста со своим ребенком, берет его за руки и смотрит прямо в его глаза, вселяют в ребенка больше уверенности, чем длительное физическое присутствие рядом родителя, который занят своим делом и не обращает никакого на него внимания. Любые совместные занятия с родителями позволяют ребенку понять, что его существование важно для них, а общение с ним приятно. Совсем не обязательно родителю играть с ребенком, рисовать и делать уроки с ним. Если время действительно поджимает, можно привлечь ребенка к участию в необходимых делах: ходить в магазин, готовить еду, убирать в доме, тем самым прививая ему любовь к труду и целеустремленность. Гараж, спортивный зал, дачный участок - используйте любое пространство для разговоров с ребенком, а при необходимости оставить его одного обязательно объясните ему, почему вы сейчас не можете взять его с собой. "Важно не количество, а качество" - эта фраза должно стать утешением для родителей, которые страдают от чувства вины из-за нехватки времени для занятий с ребенком. Безусловно, уделять внимание детям нужно как можно больше, но это не означает, что мы должны уступать своим желаниям и быть в полном их распоряжении. Родители должны быть мудрыми, учить ребенка терпению и настойчивости, помогать ему справляться с жизненными трудностями. Для этого совсем необязательно уволиться с работы или отложить все дела на потом, чтобы проводить больше времени с ребенком. Просто надо постараться быть психологически вместе с ребенком, когда находимся с ним рядом физически.