

Если на ребенка нет времени... Советы психолога

И когда мы хотели завести ребенка, и потом во время беременности, и даже позже, когда очаровательный младенец гулил в кроватке, мы были уверены, что будем любящими и внимательными родителями. Перечитав кучу педагогической литературы, мы были прекрасно подкованы в теории воспитания, детской психологии и создания добрых отношений в семье.

Но ребенок рос, и наше время все больше занимали проблемы насущные, среди которых главенствующей была и осталась – нехватка денег. В стремлении заработать, создать достаток в семье, добиться карьерных высот мы откладывали на потом общение с ребенком, перекладывали воспитательные функции сначала на сад, потом на школу. Пока в один прекрасный вечер не обнаружилось, что мы говорим с ребенком на разных языках, что он не понимает того, что нам кажется элементарным, что родители ему неинтересны.

За суетой жизни у нас очень мало времени на собственных детей, даже самых любимых. Но мы небезнадежны. Надо просто знать, как поступать, чтобы даже на расстоянии сохранять теплый контакт с ребенком, чтобы не утратить влияние на него, чтобы сохранить не только собственный авторитет, но и его любовь.

1. Честно себе ответьте, а знаете ли вы, чем занимается ваш ребенок в ваше отсутствие. Наверняка, нет. А ведь дети очень плохо переносят одиночество и скуку. Именно поэтому подростки тянутся к плохим компаниям, а дети шкуют. Все свободное от школьных занятий время должно быть занято тем, что ребенку интересно: рисование. Танцы, спорт и т.д. Для сопровождения на занятия можно призвать других родственников. Если же вы дома, но у вас нет времени заниматься с ребенком – приобщите его к вашим занятиям. Ведь ничто так не объединяет, как совместное дело, особенно если это уход за маленьким братиком или сестренкой. Пусть даже ребенок сделает что-то не так – похвалите его и поблагодарите за помощь. После таких слов может завязаться и задушевная беседа.

2. Не откупайтесь от чувства вины подарками и игрушками. Вы ведь знаете, что любовь купить невозможно, особенно детскую. Не следует недооценивать своего ребенка, считая, что он ничего не понимает и вполне счастлив с новой красивой машиной. Он понимает, что родители отгораживаются от него купленными игрушками, отчего одиночество его может стать еще острее. А с другой стороны подобный подход может сделать из ребенка эгоиста и манипулятора. Его требования с каждым днем будут все расти, и с каждой своей уступкой вы будете расписываться в собственной педагогической несостоятельности. А в душе ребенка стремление к вещам может заменить тепло и доброту семейных отношений.

3. Ваше слово – закон. Родитель для ребенка – это высшая и непогрешимая инстанция. А если слово и дело расходятся, то ребенок начинает путаться и даже пугаться. Если мама сказала, что мультики будут только после того, как будут убраны игрушки – значит, так тому и быть. И маме нельзя подаваться на слезы и капризы – ее ребенок просто проверяет на крепость данного слова. Но если папа

пообещал после работы поиграть в футбол, то слово свое должен сдерживать железно. Иначе ребенок перестанет верить в самое любимое, что у него есть – в родителей, а очень скоро утратит в веру в справедливость, откуда появится заниженная самооценка.

4. Вас больно ранят слова «Я тебя ненавижу!», «Ты плохая!». Конечно, но говорит их ребенок тоже от боли, от одиночества. Он хочет привлечь ваше внимание, заставить пожалеть о том, что проводили время не с ним. Но на самом деле ребенок вас любит, иначе при виде вас не выражал бы никаких эмоций.

5. Находите хотя бы минутку для ежедневного разговора с малышом. И откровенно отвечайте на его самые острые вопросы. Не пытайтесь лгать или маскировать ответ в красивые слова – дети инстинктивно чувствуют неискренность. Старайтесь отвечать на вопросы как можно более полно. Если не знаете точный ответ – так и скажите, попросив отсрочку на четко определенный промежуток времени. Подготовьтесь и скажите, что вы уже готовы отвечать. Помните, что если вы уйдете от ответа, то ребенок получит его из другого источника, и вам это может не понравиться. Кроме того, искаженное представление о чем-либо, полученное и закрепленное в подсознании в детстве, может повлиять на психику и на всю дальнейшую жизнь.

6. В том, что вы не можете постоянно находиться с ребенком, есть своя положительная сторона – он становится самостоятельным. Похвалите его за приобретенные навыки, поблагодарите за помощь, подчеркните важность того, что он научился делать сам, его взрослость. Выразите свое уважение к уже раскрывающейся личности.

7. Помните, что дело не в количестве проведенного вместе времени, а в том, чем оно наполнено. Ведь даже пять минут вечером можно наполнить искренним участием. Короткая игра, просмотр фильма, которым ребенок хочет поделиться, совместный приход из школы через сквер, в котором вы собирали листья и желуди – все это сблизит вас с ребенком больше, нежели целый день, проведенный бесцельно в одной комнате. В выходной обязательно посвятите пару часов прогулке на свежем воздухе. Физическая активность полезна не только для здоровья, но и способствует психологическому сближению.

8. Перестаньте себя винить за то, что мало проводите времени с ребенком. Самоедство только усугубит чувство вины и заставит действовать непедагогично. Если вы заняты делом, то по определению не можете быть нянькой. Выделите конкретное время для общения с ребенком. Но сделайте это время святым, ни за что и никогда не допускайте других дел в это время. Заранее спланируйте, чем вы будете заниматься. Ребенок, получив четкое распределение времени, тоже будет спокойно ждать своего часа. Главное, не обмануть его ожиданий. А дополнительные минуты общения будут приятным бонусом и вам, и ребенку.

Главное, слышать своего ребенка, относиться к нему как к другу и понимать, что он важная часть вашей жизни уже сегодня, которую нельзя откладывать на завтра.