

## Сколько времени нужно уделять детям?

Этот вопрос с каждым годом приобретает все большую значимость. Все чаще родители обеспокоены тем, что из-за плотного рабочего графика, огромного количества дел и забот они не имеют возможности провести с любимым ребенком столько времени, чтобы тот не чувствовал себя брошенным, обделенным. Они испытывают чувство вины перед своими детьми в такие моменты. Но сколько же нужно времени быть с ребенком, чтобы он был счастлив? И как найти те пределы, после которых начинается перегиб, баловство и предпосылки для инфантильности? Как найти эту золотую середину между дефицитом внимания и его избытком?



Конечно, родители обязаны уделять своим детям время и внимание. Это формирует детско-родительские отношения и мировосприятие ребенка, дает ему ощущение уверенности, принятия, доверия, любви как в настоящем по отношению к родителям, так и в будущем. Человек, которому в детстве не доставало правильного внимания со стороны родителей, уходит во взрослую жизнь с такими установками:

- “Совершенно не имеет значения, чего я хочу и в чем нуждаюсь”.
- “Никого не волнуют мои проблемы, я только доставляю дискомфорт людям, рассказывая о них”.
- “Мои чувства не имеют ценности и никому не интересны, проявление чувств осуждается людьми”.
- “Не стоит доверять людям, обязательно последует разочарование”.
- “Никому не интересно мое мнение, лучше я промолчу”.
- “Я одинок и должен со всем справляться сам”.

Недостаток внимания приводит к обесцениванию себя, отношений, других людей. Внимание родителей — это способ проявления их любви по отношению к ребенку. Поэтому такие недолюбленные дети в будущем не могут доверять, налаживать контакт, выстраивать дружеские и любовные связи. Они неуверенны в себе и других и в целом настроены на жизнь более пессимистично.

Ребенок может испытывать сложности психологического характера по множеству различных причин. Среди них недостаток родительского внимания занимает далеко не последнее место, это достаточно распространенное обстоятельство. И так было всегда: каждое поколение воспитывается работающими родителями, которые разрываются между делами, семьей, проблемами и собственными потребностями.

*Понять, что ребенку не хватает родительского внимания, можно, если он:*

- буквально висит на родителях, не дает им прохода, мешает общаться с другими людьми;
- не желает играть в одиночестве, бесконечно требует поиграть с ним даже после исполнения этой его просьбы;
- дома ведет себя намного хуже, чем в детском саду или школе;
- тревожный, капризный, плаксивый;
- беспокойно спит ночью, часто просыпается, просится спать рядом с родителями;
- регулярно жалуется на боли, придумывает болезни.

Однако стоит отметить, что такие обстоятельства могут иметь множество других корней ситуативно и индивидуально, поэтому следует быть очень внимательными и проанализировать ситуацию прежде, чем делать определенные выводы.

Как исправить положение, не меняя привычного образа жизни, не обделяя вниманием себя или других членов семьи ради потребностей ребенка? На самом деле секрет довольно прост: важно не количество проведенного с детьми времени, а качество этого контакта. Можно часами делать вид, что играешь или занимаешься с ребенком, не отрываясь при этом от увлекательной книги или онлайн-покупок. В конечном счете все усилия будут напрасны. Дети прекрасно чувствуют отстраненность и отвлеченность, это ранит их даже больше постоянной занятости или усталости родителей. В те минуты, которые вы решили провести с ребенком, нельзя быть многофункциональным родителем.

*Основные принципы, которых нужно придерживаться, проводя время с ребенком, чтобы он не испытывал дефицит родительского внимания*

**1. Когда ребенок говорит — действительно слушайте его.** Сосредоточьтесь на беседе, установите зрительный контакт, включите активное слушание. Откликайтесь на эмоции ребенка: радуйтесь его успехам, сопереживайте неудачам. Задавайте вопросы, предлагайте советы — любая обратная связь куда лучше мычания в ответ.

**2. Учитывайте возрастные потребности.** Младенец нуждается в мамином внимании и заботе круглые сутки. Но чем старше становится ребенок, тем меньше вашего участия ему требуется. Он учится играть самостоятельно, у него появляются друзья в детском саду или школе. Он постепенно отдаляется, и здесь крайне важно чувствовать ребенка, понимать его потребности, отпускать его, будучи готовым всегда помочь и поддержать. Уделять внимание желательно ежедневно или по крайней мере регулярно, но исходя из ситуации, настроения ребенка и ваших возможностей.

**3. Важно уделить внимание, когда ребенку это необходимо.** Конечно, прекрасно завести традицию проводить время друг с другом перед сном или во время завтрака. И хорошо, если ребенок будет копить все мысли и слова именно до этого момента. Однако если он испытывает потребность в общении здесь и сейчас, следует отвлечься от мыслей и дел, переключить все внимание на него и выслушать. Ни в коем случае не нужно критиковать его, ругать за то, что отвлек или оторвал от срочной работы. Позже вы объясните это спокойно.

Возможно, произошло что-то крайне важное для него. Или же он просто очень соскучился. Ваша негативная реакция может отбить у ребенка желание в дальнейшем делиться с вами проблемами.

#### 4. Регулярный совместный отдых и развлечения.

Постарайтесь планировать свой график так, чтобы в нем было место для совместных походов в бассейн, цирк или театр. Разумеется, порой хочется выбраться куда-нибудь в одиночестве, с партнером или друзьями. Походы на интересные мероприятия с ребенком должны быть обязательными, хотя бы два раза в месяц.

#### 5. Если в семье несколько детей, нежелательно уделять им личное внимание оптом.

Общие игры и занятия — это одно, но доверительное общение с мамой или папой — совершенно другое. Договоритесь с детьми, придумайте каждому свое особенное время, чтобы в те минуты, которые вы проводите с одним ребенком, остальные терпеливо ожидали, были заняты чем-то другим. Если график слишком плотный, делайте такие “окошки” по одному в день для каждого по очереди: сегодня уделите полчаса младшему, завтра — старшему.

#### 6. Поощряйте инициативу.

Позволяйте ребенку самому выбирать, как вы с ним проведете время. Сегодня он может хотеть играть, завтра — рисовать, послезавтра предложит просто поговорить. В общении с вами ему важно удовлетворить различные потребности, и только он знает какие именно. Можно предложить несколько идей, если ребенок сам не может определиться. Но его предложения должны быть приоритетными в этот момент.

Немного вашего времени, проведенного с ребенком и потраченного только на него, в сочетании с адекватной строгостью и требовательностью, помогут ребенку развиваться в гармонии, сохраняя необходимый баланс. Точное количество минут определить невозможно да и бессмысленно: все зависит от возраста и характера ребенка, от качества вашего с ним контакта. Тревожные дети нуждаются в большем родительском участии, им намного чаще необходимо напоминать об их значимости, о ценности их чувств и слов. Самостоятельность необходимо поощрять, не стоит навязывать свою компанию лишней раз, достаточно дать понять, что вы всегда рядом и готовы помочь. Важно проводить время с максимальной пользой, даже если это всего 10 минут.

Как уже упоминалось выше, проблемы в воспитании детей могут возникать не только из-за нехватки родительского внимания. Поэтому необходимо наблюдать за детьми, анализировать ситуацию целиком, включая и поведение самих родителей. Не стоит заикливаться на поиске времени для ребенка, испытывать из-за этого вину или тревогу. **Главное в общении с детьми — ваше искреннее желание проводить с ними время и получать от этого огромное удовольствие.** В этом и заключается секрет качества внимания, которое вы уделяете своим детям. Как только общение с ребенком начинает утомлять, тяготить, превращаясь в “обязаловку”, оно теряет всякую ценность, сколько бы времени на это ни было потрачено. Куда ценнее хотя бы несколько минут настоящего искренней душевной близости с вашим ребенком.