

Правила "выживания" дома с дошкольником. Как найти время на себя



- 👉 **Не доводим до предела**
- 👉 **Работаем на опережение и не доводим до капризов.** Основная причина — столкновение интересов. Ребенок хочет одного, а мама требует другого, и начинается перетягивание каната. Бросьте канат: вы взрослый, которому не надо доказывать авторитет, статус и значимость. Перед вами маленький ребёнок, который не находит выхода. У каприза всегда есть объективная причина: усталость, погода, болезнь, недостаток общения, неадекватные воспитательные воздействия, возбуждающая среда, духота и миллион разных поводов. Возьмите паузу, эмоционально отстранитесь от ситуации, и вы быстро поймете, в чем причина каприза, а значит, что нужно делать
- 👉 **Поберегите себя!** Лучше лишний раз разрешить ребенку исследовательскую деятельность, чем яростно отстаивать чистоту квартиры и жесткость правил. Но не пренебрегайте режимом. Основное условие здоровой психики — режим, когда нервная система точно знает время обедов и время прогулок. Остановить капризы могут и множество микросредств: отвлечь, организовать занятие,

подвигаться, попить водички или включить песенку. Но хит-парад возглавляет игра! Если вы начнете превращаться в героя сказки или персонажа из жизни (врач, спасатель, директор зоопарка или водитель подводной лодки) и пригласите в эту игру ребенка (превращением волшебной палочки или другим игровым атрибутом), то любой каприз сразу прекратится. Конечно, от вас потребуются эмоциональные затраты, вы должны поверить в игровое чудо и прожить его по-настоящему! Но сравните эмоциональные затраты на игру и на то, чтобы справиться с детской истерикой. Игра того стоит! А еще обратитесь за похвалой к близким: в ситуации 24×7 надо повышать ресурсы! К мужу, старшим детям, бабушке или подруге — пусть похвалят вас, расскажут, какая вы замечательная мама. Похвалите себя сами, причем в присутствии ребенка!

☞ **Счастливая мать — счастливые дети!** Заезженный, но верный лозунг. Поэтому у родителя должно быть время на себя. Конечно, можно чем-то заняться во время дневного сна ребенка или попозже лечь спать, выкроив время для собственных интересов, но сном лучше не жертвовать: это обернется раздражением и накапливающейся усталостью. Поэтому в первую очередь меняем отношение к проблеме. Отпустите чувство вины по поводу того, что вы не испытываете бесконечную радость от общения с ребенком: это естественно. У каждого человека, помимо потребности в общении, любви и заботе, есть другие желания и интересы. Если ребенок постарше, то хорошим тоном будет мамина заявка о праве на пару часов персонального времени. Обязательно объясните ребенку, когда вы сможете поиграть с ним. Такая заявка будет ещё успешнее, если до этого вы активно взаимодействовали с ребенком и внутренне уверены, что имеете право на собственное время.

☞ **Когда родитель убежден в своей правоте, ребенок его слышит.** Если вы мучаетесь чувством вины, то ребенок сразу почувствует слабинку. Давайте ему домашние поручения, и, пока он, например, кромсает салат (с помощью пластикового ножа это доступно даже дошкольнику), займитесь собой. А потом похвалите юного повара и не забудьте презентовать произведение кулинарного искусства всем членам семьи. Приобщайте ребенка к своим хобби. Возможно, вместе вы сможете и реализовать свои задачи, и поддержать его активность. Самое подходящее внутреннее состояние для общения с детьми — «Мы вместе открываем мир!». Посмотрите на мир глазами ребенка, и

каждое ваше впечатление будет умножаться. Пробуйте новые виды активности: тазик с подкрашенной водой, кастрюлька с разноцветными макаронами, горшок с рассадой. Еще одна составляющая — не планируйте слишком много дел. Типичная ошибка управления временем: человек не закладывает часы на переходы от одной деятельности к другой, интервалы на туалет и прочие мелочи, которые суммарно занимают довольно много времени. С ребенком вообще сложно планировать, поэтому не столько планируйте, сколько ситуативно пробуйте использовать паузы в его активности для собственных интересов. Получилось — здорово! Не получилось — не очень-то и хотелось. В конце концов, на ситуацию можно посмотреть из отдаленной перспективы, когда через несколько лет ребенок уже не позовет вас ни играть, ни гулять, ни читать сказку. Не хочется, чтобы основными воспоминаниями были ваши раздраженные отказы от совместного времени с ребенком.

7 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Прежде всего сохраняем спокойствие и не паникуем. Важно помнить, что ребенок считывает эмоциональные состояния родителей и заражается ими. Ситуацию стоит воспринимать как благо, как возможность заняться тем, на что все время не хватало времени, то есть детьми (шутка)! Если родители будут впадать в тревогу или уныние, любое негативное состояние тут же скопирует ребенок, и тогда вынужденные каникулы превратятся в катастрофу, наполненную капризами, раздражением, истериками.
2. С ребенком невозможно заниматься все время, поэтому используйте стратегию небольших выбросов идей. Организуйте игру или занятие, поучаствуйте минут десять и предоставьте ребенка самому себе, объяснив свою занятость конкретными делами. Важно обозначить, что через некоторое время вы снова присоединитесь. Потом еще раз обновите сюжет игры, подбросьте какую-то идею, организуйте досуг и опять дайте ребенку возможность позаниматься самому. В таком случае вы решаете важную задачу: приучаете ребенка к самостоятельной деятельности.
3. Конечно, должно быть и время, полностью предоставленное ребенку: активная игра, эмоционально насыщенное общение. Это время должно подстраиваться под интересы ребенка, то есть выбирайте те игры и занятия, которые он действительно любит.

4. Занимайтесь домашними делами вместе. В конце концов, перед родителями стоит задача научить ребенка элементарным вещам: как готовить еду, как организовать стирку или уборку. Появившееся совместное время позволяет сделать это не спеша, в формате обучающей задачи, а не как стремительное выполнение домашних дел в цейтноте между работами.

5. Используйте вдруг появившееся время, чтобы разобрать какие-то коробки или ящики и пригласите ребенка поучаствовать. Мечта многих детей — покопаться в странных старых вещах. Заодно обсудите их назначение или поделитесь своими воспоминаниями.

6. Не забывайте о возможности вместе побыть на свежем воздухе, организуйте мини-поход в уединенные уголки парка. Активные прогулки позволяют ребенку потратить больше энергии на улице, и тогда дома вы сможете предложить более спокойные, уравновешенные занятия, что позволит вам отдохнуть или сосредоточиться на любимом деле.

7. Родитель тоже имеет право на позитивный досуг!

Источник: https://mel.fm/roditeli-i-deti/4130768-rules_survival