

Где взять время на ребенка?

С самых первых минут появления на свет малыш становится для родителей центром Вселенной. Стандартный алгоритм «одеть, накормить, позаботиться о здоровье» – это само собой. Но помимо этого для взрослых не менее важно развитие их драгоценного чада. Они мечтают о том, чтобы их ребенок был самым умным, талантливым, сообразительным не только среди сверстников, но и превзошел бы их самих. Но вот парадокс: чем старше становится малыш, тем больше внимания он требует. А где же родителям взять время на это внимание, если ежедневных забот у них не убавилось, а детские «почему» при этом растут в геометрической прогрессии?

Варианты

Первый вздох облегчения у родителей происходит в момент, когда ребенок отправляется в детский сад. Но очень скоро выясняется, что, несмотря на заметный прогресс в развитии, садик нисколько не заменяет малышу потребность в родительском внимании и общении. Стоит только ему вернуться вечером домой, как на родителей обрушивается шквал вопросов, просьб и даже требований – тут уже не до отдыха и собственных желаний. Что делать в таких ситуациях (а они неизбежны в каждой семье, где есть маленькие дети)? Психологи предлагают несколько вариантов.

1. Бабушка, а лучше две

Хорошо, когда у малыша есть бабушка, а в идеале – бабушка и дедушка. А если две бабушки и два дедушки, то это вообще великое счастье! Известный факт: внуков чаще всего любят больше, чем детей. Поэтому, отправляя малыша на выходные к своим родителям, вы можете быть спокойны: он будет не только вовремя накормлен, умыт и уложен, но и получит массу новых навыков, знаний и позитивных впечатлений. Обычно бабушки и дедушки души не чают в своих внучатах, а потому готовятся к их визиту, как к празднику. Они и порадуют малышей новой игрушкой, и вкусной еды им наготовят, и в парк на прогулку сводят, и книжку читают, и в веселые игры поиграют. Неудивительно, что дети их обожают и ждут не дождутся выходных. А вы за это время успеете и отдохнуть, и домашнюю работу переделать, и... соскучиться по своему родному непомею.

2. Кружки и секции

Записать ребенка в центр дошкольного развития, тематический кружок, музыкальную или спортивную школу – отличная идея. Но лишь в том случае, если ваш ребенок не посещает детский сад, и при условии, что это его выбор,

а не ваш. Если же уставший и проголодавшийся малыш помимо воли после садика отправляется на занятия, его нежная психика просто не выдержит такой перегрузки. А стресс в дошкольном возрасте однозначно недопустим.

3. Няня

Этот вариант менее популярен, чем первые два. Обычно к услугам няни прибегают родители с высоким достатком, которые в силу специфики своей работы не могут по вечерам уделять малышу достаточно внимания.

4. Настольные развивающие игры

Прекрасная возможность занять малыша с пользой, пока вы заняты домашними делами. Правда, сначала все же придется уделить ему время, чтобы научить собирать пазлы, складывать мозаику, раскрашивать картинки, лепить из пластилина или делать аппликации. Зато потом вы сможете спокойно готовить, мыть посуду или убираться, а ребенок, занятый интересным делом, не будет вас отвлекать.

Можно ли «растянуть» свой день?

Какими бы замечательными ни были все перечисленные выше варианты, они никогда не заменят малышу общения с мамой и папой. И здесь уже стоит задуматься о том, как рационально распределить собственное время, чтобы его хватало и на ежедневные домашние заботы, и на совместный досуг с ребенком. Для этого стоит обратить внимание на следующие моменты:

- Сколько времени вы ежедневно проводите у плиты? Если вы привыкли к гастрономическим изыскам и многочасовым кулинарным экспериментам, постарайтесь упростить процесс приготовления пищи – благо, в интернете за считанные минуты можно найти простые рецепты потрясающе вкусных блюд. А в освободившееся время можно поиграть с малышом или почитать ему книжку.
- Идеальная стерильность в доме – одно из самых распространенных заблуждений молодых мам. Разумеется, чистоту в квартире поддерживать необходимо, однако совершенно ни к чему с маниакальной скрупулезностью выискивать в квартире каждую пылинку. Для поддержания здоровой и комфортной атмосферы вполне достаточно ежедневной влажной уборки и раз в неделю – более тщательной. А вместо того чтобы часами что-то чистить, мыть, вытирать, пылесосить, можно уделить внимание своему чаду.
- Старайтесь по возможности совмещать несколько домашних дел. Например, пока варится обед, можно протереть полы в квартире или погладить белье. А поход в магазин можно отлично совместить с

прогулкой. Так вы не только сэкономите время для общения с ребенком, но и меньше устанете.

- Занимайтесь с ребенком по очереди. Если мама убирается в доме или готовит еду, папа в это время может погулять с малышом или научить его чему-то новому и полезному. И наоборот: когда папа что-то делает по дому, с ребенком может позаниматься мама.
- Планируйте свой день накануне. Это позволит вам рационально использовать каждую минуту, не распыляясь на десятки разных дел, и все успевать. В том числе, и пообщаться с любимым почемучкой.

Прислушиваясь к этим советам, важно помнить: свободное время – не самоцель, не стоит экономить его ради праздного безделья. Наслаждайтесь общением с вашим непоседой, пока он маленький – ведь период, когда он нуждается в вашем внимании, помощи, поддержке, пролетит очень быстро. Через несколько лет он пойдет в школу, и вы уже не сможете проводить с ним столько времени, сколько вам захочется. Вы даже не заметите, как интересы взрослеющего ребенка постепенно выйдут далеко за рамки родительского внимания. Так что не упускайте возможность лишний раз пообщаться с малышом, пока это общение ему необходимо.