

Всего каких-то полчаса — как с пользой проводить время с дошкольниками

Главная проблема работающих родителей — нехватка времени. Очень сложно совмещать работу, домашние дела и воспитание детей, и при этом каждому из этих важных моментов уделять полноценное внимание.

Часто можно услышать мнение, что «хорошая мама» — это мама, проводящая много времени со своим ребенком, поэтому многие женщины, у которых не получается следовать этому условному постулату, испытывают чувство вины. Более того, они начинают компенсировать недостаток своего внимания какими-то подарками, разрешением «вредностей» и безнаказанностью поведения. При этом их все больше поглощает чувство вины. Но это, безусловно, не выход.

Все дело в том, что важно не количество проведенного времени с ребенком, а его качество! Именно этим следует руководствоваться, выстраивая свое общение с ребенком. Даже если у вас есть всего полчаса в будни, чтобы уделить внимание малышу, важно не отвлекаться и не «отбывать» это время, поглядывая на часы, а полноценно погружаться в процесс общения.

Как «качественно» проводить время с ребенком?

Понятно, что нахождение с ребенком несколько часов в одном помещении — еще не показатель полноценного общения. Оцените объективно, сколько из этого времени вы действительно уделили ребенку? Возможно, вы что-то сделали для себя, по работе, не выпускали телефон или ноутбук из рук? Быть может, вы занимались домашними делами, иногда поглядывая на малыша, который по сути был предоставлен себе?

Чтобы КАЧЕСТВЕННО проводить время с ребенком, возьмите на вооружение несколько правил:

Разграничить личное и рабочее время

Даже самая важная и ответственная работа не должна занимать все свободное время! Важно провести четкую грань и буквально отсекают рабочие дела в непредназначенное для них время. Например, договоритесь с коллегами, что время после 18 или 19 часов — исключительно личное. Это означает, что вы не будете в это время отвечать на звонки и проверять почту. Важно не только обсудить этот момент, но и придерживаться этого правила, удерживаясь от соблазна взять работу домой или ответить на телефонный звонок.

Полностью отказаться от гаджетов во время общения

Если, общаясь с ребенком, вы будете мониторить новости в телефоне или «одним глазом» следить за телевизором, то такое общение не будет полноценным или полезным. Не просто отложите телефон, а отключите его или вынесите в другую комнату, чтобы не было соблазна протянуть руку. Телевизор также лишь отвлекает внимание, ваши ответы на вопросы малыша будут рассеянными. И поверьте, ребенок в такие моменты будет чувствовать свою ненужность.

Исключение – если вы активно смотрите с ребенком мультфильм или развивающую передачу по телевизору, обсуждаете происходящее на экране, слушаете мнение ребенка.

Создавать семейные ритуалы и традиции

Выбирайте время, чтобы собираться всей семьей, отложив все дела и гаджеты. Например, это может быть время ужина – за столом можно обсуждать, как прошел день. Это также могут быть полчаса перед сном – проведите это время в расслабленной обстановке и просто поговорите с малышом, обсудите важные для него события, его желания и мечты.

Следующий вопрос, который возникает у родителей: как с пользой провести эти свободные полчаса/час с ребенком?

7 идей провести время интересно и полезно

Почитайте ребенку книгу

Чтение, несомненно, одно из самых полезных и развивающих занятий. Для ребенка старшего дошкольного возраста это уже могут быть не только сказки, но и развивающие, приключенческие книги — космос, динозавры и т. д. Хотите привить чаду хороший вкус? Знакомьте его с поэзией, включайте красивую музыку.

Поиграйте в настольную игру

Сегодня детские игры имеют самую разнообразную тематику – это может быть путешествие вокруг света, во время которого можно знакомиться с достопримечательностями разных стран, например. Можно пробовать составлять слова или учиться играть в шахматы! Прелесть таких игр в том, что в них можно играть всей семьей. Они доставляют удовольствие и детям, и взрослым.

Игра «Города» по-новому

Для дошкольника классический вариант игры в «Города», когда каждый последующий город должен начинаться на последнюю букву из названия предыдущего города, может быть сложным. Чтобы игра не закончилась слишком быстро, меняйте правила! Если вы играете с детьми помладше, просто называйте по очереди названия городов или даже стран, а может это будут животные или овощи, или фрукты, или марки машин, или предметы из дерева. Просто выберите группу объектов, объединенных одним признаком.

Игра «Все наоборот»

Еще одна простая, но очень полезная игра для дошкольников. Вариаций ее может быть множество. Называйте сочетания противоположностей, а ребенок должен будет исправить «ошибки» – например, легкий кирпич, черный снег, сладкая соль и т. д. Другой вариант: вы произносите фразы «дом в квартире» – ребенок исправляет «квартира в доме», «дерево в дупле» – «дупло в дереве» и т. д.

Выучите вместе стишок или песенку

Разучивать детские стишки и песенки не только весело, но и полезно! Это развивает память и словарный запас. Можно разучивать скороговорки, что будет полезно для

дикции. А пословицы и поговорки украсят речь и познакомят детей с мудростью народной.

Не стесняйтесь играть в детские игры

Дети дошкольного возраста обожают играть! Даже в одни и те же игры сотни раз. Главное — они стремятся играть именно со своими родителями! Это вызывает у них особенный восторг. Поэтому не раздражайтесь, в сотый раз играя в прятки. Попробуйте получить удовольствие и сами почувствуйте себя ребенком! Будьте искренними и с таким же восторгом, как и ребенок, преодолевайте полосу препятствий из пустых коробок из-под техники, прокладывайте вместе маршрут от спальни к кухне по раскиданным диванным подушкам, словно это островки в пучине раскаленной лавы и т. д. Подобные игры сближают. Кроме того, такие занятия развивают ловкость, сообразительность, выносливость.

Вместе осваивайте искусство кулинарии

Домашние дела можно превратить в увлекательное и полезное времяпрепровождение! К приготовлению простейших блюд вполне можно привлекать ребенка 5-6 лет, а работа с тестом — настоящее раздолье для творчества! Подобные занятия так же полезны, как мастерить вместе поделки. Параллельно ребенок знакомится с продуктами, с их вкусом и запахом, возможностями их трансформаций и даже с физическими и химическими свойствами! То, что для взрослого кажется обыденным и повседневным, для ребенка — настоящее открытие.

Естественно, необходимо объяснить, что кухонные эксперименты ребенок может проводить только со взрослыми! Совместная готовка – это еще и своеобразное обучение технике безопасности на кухне. Если родители будут соблюдать все меры предосторожности, то и ребенок будет вести себя подобным образом.

Наши дети растут так быстро! Попробуйте успеть насладиться этим прекрасным временем!