

## **6 способов для мамы, чтобы не стать чужой ребенку**

Советы о детях и времени

*Сколько времени в идеале нужно проводить с детьми? Как быть, если из-за занятости родителям этого времени катастрофически не хватает? Чем интересно и полезно заниматься с ребенком в разных его возрастах? А есть ли ситуации, когда участие родителя в жизни чада как раз нежелательно?*

### **Не думайте о времени**

Дело не в том, сколько времени вы проводите с детьми, а как именно вы его проводите. Качественное время = это время, которое человек с пользой и удовольствием проводит в компании любимых людей. Даже если вы общаетесь с ребенком не два часа в день, а только пятнадцать минут — это могут быть прекрасные пятнадцать минут, куда более ценные и осмысленные, чем два часа пустой перебранки, нотации, совместной скуки.

Времени ни у кого нет, совершенно верно. А работа недоделана, окна грязные, в квартире беспорядок, в Интернете опять кто-то неправ. Но помытые окна опять запачкаются, в Интернете кто-то будет неправ всегда, беспорядок в квартире вернется. А дети вырастут и больше никогда не будут маленькими. И уже не нам с ними, а им с нами будет скучно.

Так сколько же времени уделять детям? А сколько есть. Главное, чтобы это время доставалось только детям, не тратилось ни на что другое. «Есть тридцать минут перед сном — хорошо. Есть сорок — прекрасно! Есть час — замечательно! — Но это должно быть время только для ребенка. Ни компьютера, ни телевизора, ни телефона, ни разговоров с другими людьми в это время не должно быть. К ребенку надо повернуться лицом. Некоторые мамы предпочитают разговаривать с детьми, когда готовят ужин, повернувшись к детям спиной. Когда вы с кем-то разговариваете — надо на него смотреть. Если вы смотрите на картошку — вы разговариваете с картошкой. Не стоит поднимать важные вопросы, если у вас свободных только пять минут — найдите время, чтобы серьезно поговорить с ребенком, если это нужно. И никаких выволочек и ссор за полчаса перед сном! Это время радостного и спокойного общения. В это время можно читать, беседовать о будущем, играть, обсуждать, почему одни динозавры были высокорослые, а другие длинношеие, но ругаться нельзя».

### **Не перекармливайте заботой**

Другая материнская крайность — стремление каждую минуту, проведенную с ребенком, наполнить развивающими занятиями. Вложить в ребенка как можно больше «полезной информации», интенсивно развивать его во что бы то ни стало. Мама очень хочет, чтобы ребенок был культурно и интеллектуально развитым. А значит — музеи и научно-популярные фильмы, компьютерные обучалки и экскурсии, хорошие книжки и мировая классика кино... А ребенок сопротивляется. Почему? Да потому что воспринимает такой просветительский зуд как давление, как агрессию.

Добросовестные и усердные мамы старательно придумывают для своих детушек интересные занятия на каждый день — и в конце концов замечают, что дети — вместо того, чтобы с восторгом подхватывать каждое творческое занятие, вместо того, чтобы расти изобретательными и креативными, — вообще не хотят заниматься ни домашними опытами, ни рукоделом, да и сами занять себя не очень умеют. Они сидят, как птенцы с раскрытыми клювиками, и ждут, когда мама принесет чего-нибудь интересенького, да еще капризничают, что она предлагает скучное.

Как же так вышло? А все просто: эти занятия были нужнее маме, чем ребенку. Это ей важно чувствовать себя хорошей мамой, она пытается накормить ребенка самым вкусным и занять самым интересным еще до того, как он захочет есть и чем-то заниматься. Мама, которая всю себя посвящает ребенку, обычно компенсирует свою внутреннюю пустоту. Может быть, она одинока. Может быть, ей больше нечем заняться: после института не работала, а сейчас трудно подтверждать квалификацию, да и работу трудно искать после тридцати и без стажа... И всю свою бешеную энергию она выплескивает на ребенка — и думает, что для его же пользы.

Но дети рано или поздно вырастут — и чем будет жить мама? Люди, которые живут насыщенной собственной жизнью, в состоянии включить в нее и своих детей. Когда человек любит свое дело — это заразительно и дети подхватывают увлеченность от родителей.

Наконец, у ребенка должна быть и своя жизнь — и родители не могут ему заменить ровесников. «Водораздел — там, где кончается младшая школа — Теперь ребенок должен развернуться в сторону сверстников, а с родителями ему должно стать скучно. У детей и взрослых время течет по-разному: мы никак не наедемся детством своего ребенка, нам еще хочется с ним смотреть детское кино и играть — а ребенок уже вырос. Его уже надо отпустить и заниматься своими делами. Когда взрослые вспоминают, что они делали с мамой — они вспоминают не каждый день.

“Однажды мы с мамой были на море...”, “однажды мы ходили в кино...” Это было редко и оттого празднично. Дети, которым позволялось заниматься своими делами, в состоянии организовать себе насыщенную жизнь».

### **Не замещайте бабушек и друзей**

Лучшие воспоминания детства — это как мы с друзьями делали секретки, пускали кораблики, рыли пещеры в снегу и прыгали на кучах осенних листьев.

Но сейчас, когда детская дворовая культура почти умерла, нашим детям никто не может передать сакральных знаний о том, как делать пицалки из стручков акации и пускать кораблики из коры или обгоревших спичек по весенним ручьям

Если ваш ребенок не может перенимать этот опыт у других, старших детей — научите его сами, но вместе с другими детьми. Если ребенка никто не научил пускать кораблики, пойдите на шаг вперед - Возьмите ребенка и парочку его друзей, научите их пускать кораблики и оставьте их в покое. Отведите их в парк, на речку, покажите им, как делать что-то прекрасное — и пусть они это делают, но сами. Пусть общение с родителями станет импульсом для того, чтобы детям было интереснее с друзьями. Вы можете стать тем самым старшим поколением, которое передает сакральные знания младшим. Нынешние дети не умеют играть? Научите их — и пусть играют.

Нет, это не значит, что с детьми не надо заниматься тем, что доставляло удовольствие в детстве. Просто стоит помнить, что мама не может стать товарищем по играм. Увлеченной маме не стоит бегать с десятилетним сыном по гаражам и стройкам: это и неуместно, и небезопасно.

### **Не начинайте ничего без детей**

Для каждого возраста — свои подходящие занятия: с маленьким особо не поговоришь, с подростком, кажется, уже и не поиграешь, и не порисуешь... Родительская фантазия вообще быстро истощается: ну хорошо, есть свободный выходной, и чем его занять? Зависит от возраста.

Маленький ребенок, познающий мир вокруг себя — это домашние игры. Младший дошкольный возраст — это возня с крупами и кастрюлями, бумагой и клеем, морковками и яблоками, пластилином и красками, с кубиками и машинками. Это представления о форме, цвете, весе, фактуре. О поведении вещей. О положении тела в пространстве. Это игры, требующие управления своим телом и классификации предметов.

Старший дошкольный возраст — ребенок осваивает мир людей — мир вокруг него — значит, мы играем с ним в ролевые игры, помогаем понять разные модели человеческого поведения, решать сложные проблемы взаимоотношений.

Младший школьный возраст — изучение того, как устроен физический мир. Идеальное время для экскурсий в научные музеи и домашних опытов. Самое время проращивать семена, устраивать извержения вулканов, запускать ракеты и строить лего-миры. Разглядывать в микроскоп букашек и лунные кратеры в бинокль, изучать имена травок и цветов, приманивать пчел медом, фотографировать страшных пауков на макро, разбирать грибы на съедобные и несъедобные, строить эскимосские иглу и снежные крепости.

А вот со среднего школьного возраста им уже становится не очень интересно с нами. Им уже хочется общаться с ровесниками. И тут игры постепенно вытесняются чтением и разговорами о том, что их волнует. Существует множество прекрасных настольных, напольных и командных игр, которые интересны и взрослым, не только средним школьникам; от ассоциативного «Дикси» до «Каркассона», от смешного подвижного «Твистера» до коллективной «Шляпы» или «Крокодила» — где надо объяснять загаданные слова описаниями, определениями, жестами, рисунками... Игры бесконечно полезны — и развивают моторику, мышление, социальное поведение, эрудицию, творческие способности ничуть не хуже, чем школьные занятия, а то

и лучше. Специалисты советуют играть с детьми и в их любимые компьютерные игры: совместная партия, скажем, в «Конкистадора» онлайн — превосходное времяпрепровождение.

### Не открывайте филиал школы дома

Удержаться от постоянного вопрошания ребенка о сделанных или несделанных уроках, причинах двоек и жалобах учителей — невероятно трудно, особенно если учится он не слишком хорошо время, проведенное за приготовлением уроков, — это не время общения с ребенком

Нормально организованная помощь с домашней работой — это когда ребенок работает сам, потому что это нужно ему, а не маме, а мама приходит на помощь, когда ему трудно. Мама-помощник — да. Мама-надзиратель — нет. Если мама полностью берет на себя ответственность за учебу ребенка — ребенок быстро перепоручает эту ответственность ей. И учится теперь не потому, что ему это важно, нужно, интересно — а потому, что это нужно маме.

Дом — это дом, а не филиал школы. Стояние над душой за уроками — это не «качественное время».

### Не забывайте вместе строить планы

Прекрасная и полезная часть детства — походы и путешествия

Как именно? Привлекать ребенка к планированию — выходных ли, путешествий ли.

Придумайте вместе с ребенком, чем вы будете заниматься в каждые выходные в течение месяца. Запишите его идеи и свои идеи на бумажках, перемешайте их и к выходным вытягивайте по бумажке, так получите разнообразную культурную программу, и все будут довольны. Помните, когда планируете, что ребенок может воспринимать образовательные развлечения как работу, а не как отдых, и учитывайте это. И постарайтесь, продумывая дела на выходных, распланировать их так, чтобы у ребенка было несколько часов времени с каждым из родителей

Кстати, гендерные роли давно перемешались: есть мамы, которые любят рыбачить, и папы, которые прекрасно готовят. Главное правило — прежнее: занимайтесь с ребенком тем, что доставляет вам удовольствие.

В общем, выключаем телефон, отклеиваемся от компьютера, придумываем план — и радуемся жизни и своему ребенку.

