

Индивидуальное время с ребёнком: важность и польза!

Каждый ребёнок любит своих родителей и хочет знать, что его родители тоже любят. Но достаточно ли просто сказать: "Я тебя люблю", чтобы ребёнок в это поверил. Конечно, нет. Важнейшей потребностью для гармоничного развития ребёнка является... – **родительское внимание!** Притом не только от мамы, но и от папы!

"Куда уж больше внимания? ", – скажите Вы. "И так целыми днями с детьми: и дома, и в отпуске, и домашние задания вместе делаем, и на кружки ходим, и в кино вместе, и везде!" Только почему же тогда ребёнок (или дети, если их несколько в семье) постоянно Вас дёргает, просит поиграть с ним, не даёт поговорить со знакомыми на улице или по телефону?

Да потому, что детям не хватает **вашего внимания!** Не того внимания, которое идёт параллельно с другими Вашими делами (одновременно готовлю суп и играю с ребёнком, или мою полы и наизусть читаю сказку, или смотрю в телефон и играю в настольную игру).

Ребенку нужно **пристальное внимание!** Или, как ещё можно назвать, **индивидуальное время**, которое Вы проводите **только с ребёнком**, не отвлекаясь ни на что и ни на кого: ни на телефон, ни на домашние дела, ни на других членов семьи (в том числе и на других детей). Если в семье несколько детей, то индивидуальное время необходимо уделять каждому ребёнку!



Тогда братья и сестры будут более дружно общаться друг с другом, и перестанут Вас "теребить" с просьбой - "Поиграй со мной".

Самому ребёнку индивидуальное время (наедине с мамой, наедине с папой) даст ощущение его значимости и ценности для родителей, что рождает чувство безопасности, стабильности и эмоционально наполняет ребёнка! А когда ребёнок эмоционально наполнен, он тратит свои силы и эмоции не на то, чтобы любыми способами добиться внимания родителей, а на свои обычные детские задачи: игры, развитие, изучение мира... Наполненный ребёнок обычно внутренне спокоен, уверен в себе, активен и любознателен. У него хороший аппетит, спокойный сон и крепкий иммунитет. А ещё Вы заметите, что ребёнок начнет больше времени играть самостоятельно, не привлекая Вашего внимания!

Что же такое "индивидуальное время"?



Это свободная игра, в которой ведущую роль играет именно **ребёнок**. А родитель в это время делает то, что хочет ребёнок. Это может быть простое катание машинки по кругу в течение 15-ти минут, игра в куклы, поход в кафе, в парк или просто "разговор по душам".

Сколько эффективного времени проводить с ребёнком?

В этом вопросе главное не сколько, а как. Т. е. важнее качество проведённого времени, а не его количество. Можно час отвлечено играть с ребенком, поглядывая на время, смотря в сторону и периодически убегая по своим делам. Ребёнок обязательно почувствует ваше безразличие к игре, к происходящему, к нему. Поэтому лучше отложить игру на то

время, когда вы будете полностью свободны, в хорошем настроении и самочувствии. Т. е. начинать надо с того количества времени, которое Вы можете выделить (а иногда и выдержать), потому что в это время ребенок может делать всё, что ему требуется. Можно десять минут так весело и энергично поиграть, что и для Вас, и для Вашего ребёнка эти волшебные счастливые минуты радости от общения запомнятся на всю жизнь!

А как лучше проводить индивидуальное время с ребёнком?

- ✓ На время игры важно отключить все гаджеты, которые могут отвлечь Вас от совместных занятий.
- ✓ Нужно спросить у ребёнка: "Чем ты хочешь сейчас заняться?" или "Что будем сейчас делать?"
- ✓ Постараться максимально включиться в игру, чтобы ребёнок почувствовал радость, счастье и эмоциональную близость, играя вместе с Вами!

И ещё важный факт: **индивидуальное время нужно каждому ребёнку**: и самому маленькому, и подростку. Просто проводить это время Вы будете по-разному, в зависимости от возраста и интересов ребёнка. А как часто Вы сможете играть с ребёнком, зависит от Вашей занятости. Если есть возможность каждый день уделять ребёнку несколько минут, то замечательно. Если только в выходные - тоже прекрасно. Главное, **эффективно!** И в скором времени Вы заметите, насколько открытыми и доверительными станут Ваши взаимоотношения с ребёнком!!!

