

«Эффективное время с ребёнком, как профилактика детских неврозов».

Родительское внимание является важнейшей потребностью ребенка (от младенца до подростка), для нормального гармоничного развития во всех смыслах этого слова! Но вначале следует разобраться, как уделить время, чтобы оно принесло пользу и стало эффективным.

Для этого необходимо понять, что внимание вниманию рознь. Ведь зачастую родители сами решают, как и в каком виде оно должно производиться.

И здесь следует сразу отметить о том, что, время проведенное с ребёнком и время, всецело посвящённое ему, всё же разные понятия.

Итак!

Когда вы идёте вместе по каким-либо делам: будь то встреча с друзьями, развлекательные центры, кино, кафе и т.д. - всё это отлично, но не даёт нужного эффекта. Так вот ребенку может не хватать не просто внимания, а именно пристального внимания мамы и папы, которое дает ощущение его значимости и ценности для родителей, что рождает чувство безопасности и стабильности.

У каждого ребенка есть, так называемый, эмоциональный резервуар. И только родитель может наполнить его за счет пристального внимания, или эффективного времени, проведенного вместе. Если этот резервуар пуст, дети испытывают неудовлетворение, тревогу, могут демонстрировать агрессивное, истеричное поведение (в зависимости от темперамента), капризничают, не слушаются, делают все «будто назло». То есть всеми силами (даже деструктивными) пытаются это внимание привлечь!

И напротив: могут быть и тихими и послушными внешне, но внутри у них колоссальное напряжение, тревога, печаль. Все это в конечном итоге может приводить к детским хроническим невротическим расстройствам.

Таким образом, если малыш 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 вокруг!

Такой ребенок обычно внутренне спокоен, стрессо-устойчив, уверен в себе, любознателен и активен. Хорошо ест и спокойно спит. Также у таких детей крепче иммунитет. А еще вы заметите, что ребенок начнет больше времени играть самостоятельно, уже не привлекая вашего внимания! И что немаловажно, у него появится уверенность в своих организаторских способностях, и дальнейшее их развитие.

Итак, подводя итог вышесказанного, мы разобрались, что "ЭФФЕКТИВНОЕ ВРЕМЯ"- это отнюдь не «полезные занятия», или «развивашки» с ребенком, походы в кино, развлекательные центры и т.д., а свободная игра, когда ведущую роль играет именно РЕБЕНОК, а родитель вместе с малышом какое-то время играет исключительно в то, во что он хочет и по его правилам. Пусть даже это простое катание машинки по кругу в течение 15ти минут.

И чтобы правильно провести это время, есть несколько важных правил:

1. Взрослый НИЧЕГО не предлагает, и ни на что НЕ НАМЕКАЕТ («ой, а не хочешь ли пазл собирать?»...НЕТ!) а в основном только спрашивает (особенно в начале игры): «Во что ты хочешь поиграть? А какую машинку буду катать я? А куда мы едем? А что там будем делать? И тд.
2. На время игры важно отключить все гаджеты, которые могут отвлечь взрослого.
3. Взрослый (как бы это ни было сложно) должен постараться максимально включиться в игру, чтобы ребенок чувствовал эту единую радостную эмоциональную волну, играя

вместе с вами! Для этого необходимо постараться самому стать немного ребенком: – физически опуститься на его уровень (вместе сесть на диван, или спуститься на ковер) – менять свой голос и мимику в соответствии с сюжетом игры; – «зеркалить» радость малыша, например, поддерживая его веселые возгласы, с целью эту радость усилить и по возможности продлить.

4. «Эффективное время» в норме должны уделять ребенку ежедневно и мама, и папа. Минимум по 15 минут утром и вечером.

*Соответственно, сколько детей в семье, столько времени отдельно с каждым ребенком, родители должны проводить.

*С детьми более старшего возраста, занятия в соответствии с их потребностями и интересами: ребенок может попросить просто обсудить что-то важное для него, или почитать. Важна полная включенность родителя в любой процесс, инициируемый ребенком.

Конечно всё это потребует немалых усилий. Но, важно помнить, что огромное количество родителей, которые обращаются с проблемами к детским психологам, просто-напросто не находили ежедневно эти 30 мин (15 минут утром и 15 вечером) для ребенка! Всегда есть что-то внешне более «насущное», «срочное», «важное», «полезное». Но, если задуматься: ЧТО может быть более важным, чем здоровье наших детей, будущего поколения!