

# Консультация для родителей

## «Время для детей»

Очень важно проводить как можно больше времени со своими детьми. Но, к сожалению, многие взрослые обладают ограниченным временем. Именно поэтому важно проводить с детьми каждую имеющуюся у вас свободную секунду.

Вот к Вашему рассмотрению несколько приемов, они помогут вам качественно улучшить то время, которое вы проводите со своими детьми. Эти советы призваны заставить вас глубже задуматься о своих отношениях с семьей и самим собой.



## 1. Запишите их «на прием».

Вы должны отводить, по крайней мере, несколько часов или дней каждую неделю на то, чтобы проводить их со своим ребенком. Это научит его доверять вам, он/а поймет, что может положиться на вас, что только улучшит ваши взаимоотношения. Это также устанавливает положительный ежедневный распорядок. Заведенный порядок вещей помогает детям изучать циклическую природу мира, что, в свою очередь, поможет им развить в себе качества надежного человека.

## 2. Выключите телефон

Возможно, вы не можете полностью изолировать себя от внешнего мира, но вы же можете поставить телефон на беззвучный режим, хотя бы на то время, пока вы с детьми. Не заставляйте их ждать окончания вашего телефонного разговора и не берите трубку, независимо от того, кто вам звонит. В крайнем случае, этот человек может послать вам сообщение. Но в данный момент вы должны сосредоточиться на том, что для вас важнее всего.



### 3. Отводите каждому ребенку определенное время

Если у вас более одного ребенка, то важно, чтобы вы не начали смешивать их в одну массу и называть просто «дети». Каждый из них уникален и неповторим по-своему, и поэтому относиться к каждому из них вы должны соответственно. Уделите время для того, чтобы побыть с каждым из них в отдельности и используйте это время так, чтобы узнать как можно больше деталей их жизни. Просто проводите одинаковое количество времени с каждым ребенком. В противном случае, вы рискуете услышать укоры детей о распределении вашей любви.



#### 4. Семейное время

Хотя вы должны проводить какое-то время по отдельности с каждым из ваших детей, все-таки очень важно создать ощущение единства всей семьи. Именно поэтому совместное времяпрепровождение, вроде семейных пикников или каникул, имеет очень важное значение. Воспоминания, которые остаются после подобных выходных или каникул, помогают ощущать себя частью семьи и сближает всех ее членов.



## 5. Не бойтесь делать вещи, которые вам нравятся

Ваши дети гораздо более смысленнее, чем вы думаете. Они часто “хитрят” с выбором совместных занятий. Не стоит отказываться от чего-либо только потому, что это занятие не придется по душе вашему ребенку. Будь то опера, спортивная игра или поход в книжный магазин, есть способы научить вашего малыша наслаждаться любым совместным времяпрепровождением. Стоит вам только в подробных деталях объяснить, куда вы идете и зачем. Кроме того, будьте готовы ответить на любые вопросы, которые могут у них возникнуть.



## **6. Вы тоже можете получить удовольствие от детских занятий**

Согласитесь, детские шалости – это всегда весело. Только то, что вы – взрослый, вовсе не означает, что вам нельзя поучаствовать в детской игре. Спойте вместе песню, похлопайте в ладоши, посмейтесь от души и не воспринимайте все слишком серьезно. Чем больше веселитесь вы, тем больше веселятся ваши дети.



## 7. Не переусердствуйте

Конечно, как родитель, вы стараетесь делать для своих детей все. Но очень важно уделять время и себе, доставляя “маленькие радости”. Если вы будете слишком самоотверженны с ними, то рискуете пожать плоды своих ошибок. Не отказывайте себе в перерыве между работой – побалуйте себя чем-нибудь. Минимум – 15 минут в день полного одиночества и умиротворения, максимум – поездка на курорт на несколько месяцев. Вы будете чувствовать себя более счастливо и спокойно, а это, в свою очередь, повлечет за собой соответственно хорошее настроение ваших детей.



## 8. Не будьте скучными

Пробуйте что-то новое, не бойтесь экспериментировать. Однообразные, старые игры скоро станут для ваших детей такими же скучными, как и для вас. Постоянно пробуя что-то новое, чего раньше не было, вы создадите действительно яркие и важные запоминающиеся моменты.

Это только часть тех вещей, которые необходимо принять во внимание при определении качества отношений с вашими детьми. Это не сложные правила; они должны заставить вас задуматься. При выстраивании своих отношений с детьми, всегда важно ценить время, проведенное с ними, и быть уверенным, что вы проводите его настолько эффективно, насколько это возможно.

