

Вечерняя жизнь

Мать и ребенок вечером идут из детского сада. Мать что-то говорит, ребенок отвечает, сам спрашивает о чем-то. Только десять минут, а у обоих впечатление хорошо проведенного дня, ощущение общности, которое так хочется повторить.

Другая пара - мать тащит за руку неохотно идущего сына. Оба идут молча. Мать мысленно уже дома... что приготовить, не забыть закинуть вещи в «стирку», уроки проверить у старшего... Мама и ребенок не общаются, они просто рядом.

С криками и слезами проходят мимо горки, качели.... но мама, как часто бывает, то не по погоде одета, то ужин надо приготовить, в магазин забежать.....причин много! быстрее, быстрее домой!

Вот и дома! Вечерняя жизнь продолжается. Чем занят ваш ребенок? В лучшем случае, играет сам с собой, с братом или сестрой, в худшем – смотрит телевизор, играет в компьютерные игры. Лепка, рисование, конструктор... уже не увлекают, игрушки уже не радуют, потому что надоели. Вот и слоняется ребенок бесцельно по квартире, раздражая своими капризами всех членов семьи.

Большинство родителей включают ребенку телевизор – они считают, что так и ребенок отдыхает, и они сами. Мерцающий экран лишь усилит раздраженность и усталость ребенка.

«Жизнь настолько напряженная, что у меня не хватает времени играть с ребенком», - часто говорят родители. Разрешите не поверить. В сущности, какого-то специального времени для этого не надо. Достаточно будничных вечеров, выходных дней. При этом совсем не обязательно, чтобы каждую свободную минуту вы чем-то занимались с ребенком, играли, рассказывали.

Иногда десять минут, проведенные в душевной беседе, для ребенка значат гораздо больше, чем целый день, проведенный с вами вместе, но, когда вы, сдерживая зевоту, просто присутствовали в его играх. Что проку от такой игры и общения? Зачем тогда тратить столь драгоценное время?

Ребенку важно не сколько времени вы с ним пробыли, а как оно проведено. Что и как делали вместе, имеет решающее значение.

Ребенку необходимо не просто близкое присутствие взрослого, а искреннее общение с родителем. Он хочет переживать чувство общности с ними, принадлежности к семье, стремится к тому, чтобы его уважали, считались с ним, с его мнением.

Душевное общение возможно только тогда, когда вы искренне настроены на это общение. Если вы чувствуете усталость, раздражение, то лучше в такие часы не принуждать себя к необходимому общению и игре с ребенком. Если вы в таком состоянии вышли погулять с ребенком, ему вряд ли удастся даже самыми сердечными рассказами привлечь к себе внимание - вы весь в себе. Играйте, гуляйте с ребенком тогда, когда вы действительно настроены общаться с ним. Время, проведенное с ребенком только по родительскому долгу, мало приносит радости обоим.

Иногда родителям бывает трудно сообразить, о чем говорить с ребенком, чем заняться с ним.

Начнем с того, что ребенок в детском саду находится в шумной компании целый день и к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами. Что же могут сделать родители? Волшебного средства - одного для всех - не



существует. Важно, чтобы родители способствовали тому, чтобы ребенок мог дома расслабиться, снять с себя напряжение всего дня, учитывая при этом индивидуальные особенности своего ребенка, предпочтения, возраст, характер.



Если вы уделите своему ребенку внимание искренне, то можете не волноваться, он сам за вас решит эту проблему. Чего-чего, а выдумки, оригинальности в этом деле детям не занимать, и вы быстро почувствуете себя втянутыми в разнообразнейшие мероприятия.

О чем говорить? Дети вообще очень интересуются своими родителями, им хочется узнать, что вы делаете, когда не бываете с ними, о чем говорите с другими и с какими трудностями сталкиваетесь. Внимательно слушайте и отвечайте, тогда вы просто окунетесь в море вопросов и вам тоже станет интересно, что делает ребенок в садике, с кем он дружит, что его волнует, что он думает о жизни. Вы узнаете много нового друг о друге, почувствуете, что стали ближе друг другу.

Больше разговоров дети любят дела. Вы собрались чем-то заняться вместе с ребенком. Чем и как? Возможно несколько вариантов.

1. Предложите ребенку подключиться к выбранному вами занятию. Пригласите присоединиться к уборке квартиры, приготовлению пищи и т. п. Попробуйте привлечь ребенка к составлению меню на следующий день, найдите в кулинарной книге интересный рецепт и постарайтесь это приготовить. Это надолго увлечет вашего ребенка.

Участвуя в ваших делах, ребенок познает мир и занятия взрослых. Если вы сумели найти общий язык с ребенком, согласовать действия, то даже самая тяжелая работа станет для него большим удовольствием. Главное - не задавить ребенка своим опытом, "мудростью", удержаться от наставничества, оставить ему место для инициативы, творчества, возможности ошибаться. Последнее особенно важно, так как упреки, если он что-то делает не так, как надо, сразу отнимают у ребенка желание заниматься сообща с вами.



2. Вместе с ребенком *сообща придумайте интересное занятие*. Варианты совместных дел могут быть самые разнообразные: от игры в лото до разыгрывания спектакля в домашнем кукольном театре. Для многих семей выбор общего занятия становится истинным откровением, ориентиром, как общаться, как проводить время вместе. Так, общий совет членов семьи по вопросу, что делать в выходные дни, улучшает жизнь семьи вообще.

Но самым действенным средством все же является игра.

3. Подключитесь сами к детской деятельности. Например, принимаете роль игрового партнера ребенка. На время вы не родитель, не руководитель, а равноправный участник игры. Прислушайтесь, что и как говорит ваше чадо, играя роль родителя, как обращается с "ребенком" - ласково, сердито, грубо или назойливо, - и вы увидите себя в зеркале своего наследника.



Пока вы в роли водителя везете кукол в гости к мягким игрушкам, узнаете, что волнует вашего ребенка, как он воспринимает окружающих людей, в том числе и вас, перед вами развернутся настоящие жизненные драмы, решатся некоторые проблемы.

Кроме этой личной выгоды в игре, у вас есть прекрасная возможность показать ребенку, что вы сами чувствуете, общаясь с ним, какое его поведение вас будоражит. Вы даже можете несколько исправить поведение ребенка во время подобной игры. Например, что-то в его поведении вас выводит из терпения. Скажем, по утрам, когда нужно спешить, ребенок начинает по разным поводам капризничать. Вечером сыграйте его поведение как можно образнее, пусть он сам в роли отца или матери попробует справиться с этой ситуацией. Может быть, ребенок в игре, в спокойном состоянии иначе посмотрит на свое поведение и поймет, почему родители не слишком вежливо обходятся с ним при таких обстоятельствах.

Однако не увлекайтесь подобными "примерами" психологической коррекции - ребенку вы можете стать непривлекательным партнером. В первую очередь игра - это обоюдное удовольствие. И не забывайте, что в игре лидер и авторитет - ребенок, а вы - робкий ученик. Не переступайте границ своих полномочий.

Единственное ограничение в вечерней игре - она не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.

И главное. Во всех случаях, если ребенок получает удовольствие от совместного общения, он чувствует, что вы его любите, и сам начинает испытывать к вам более теплые чувства.

Вечер идет к завершению. Наилучшим вариантом будет прогулка перед сном - ребенок расслабится, свежий воздух расположит его к душевной беседе, и вы легко сможете понять его переживания и тревоги, если таковые имеются, а также узнать, чем он занимался днем и чего нового узнал.

Ну и, конечно же, водные процедуры - вода успокаивает. В воде также можно играть - пускать кораблики, управлять уточкой или лодкой, пускать мыльные пузыри, переливать воду из ведерка в ведерко.

Перед сном вы можете сделать ребенку массаж, или просто его погладить, рассказать ему сказку, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, пожелать спокойной ночи, просто вспомнить все радости прошедшего дня, пофантазировать, как может пройти следующий.

Вполне допустим просмотр детской передачи или мультфильма перед сном в одно и то же время - это будет своеобразным предупреждением ребенку о том, что пора идти спать. В каждой семье складываются свои традиции отхода ко сну.

Не забудьте хорошо проветрить комнату. Прохладный свежий воздух и теплое одеяло - все это располагает к здоровому сну.

Прислушайтесь к голосу материнского сердца! Если ребенок просит подольше посидеть с ним или уложить с собой в вашу кровать, делает он это лишь для того, чтобы почувствовать, что мама рядом и любит его. Сон - не то состояние, в которое можно ввести ребенка строгим окриком: «А ну-ка спать сейчас же! Кому сказано!» или страшилкой «Засыпай скорее, а то придет Бабай (дядя с мешком, ведьма и пр.) и заберет тебя» или «Мне не нужна такая плакса, которая никак не засыпает».

Появляются в детских спальнях и «механические



няньки». Это может быть, например, плюшевый медведь со встроенным магнитофоном. Мишка исполняет колыбельную песенку и при этом способен даже имитировать человеческое дыхание. Рекламные инструкции уверяют: «Благодаря этой игрушке перед вами больше не будет стоять проблема укладывания ребенка». Конечно, перспектива заманчивая, но психологи предупреждают: родительское тепло не стоит заменять искусственной имитацией!

Чудесного Вам вечера!

Статью подготовила педагог-психолог Бирюкова Н.В.