

Як якісно проводити час із дитиною

Багато батьків наприкінці дня почуваються геть знесиленими. Відвести дитину в школу, зібрати її портфель, забрати зі школи після уроків, повчити разом із нею домашнє завдання, приготувати вечерю, скупати, почитати перед сном... Додайте до цього робочі справи й решту занять, без яких годі уявити доросле життя. Увечері в батьків ледь вистачає сил, щоб дістатися ліжка. І ця рутина повторюється щоденно. Кожен день, що його ви проводите з маленькою дитиною, уявляється вам тижнем, а кожен тиждень – місяцем.

Однак коли ви святкуєте дні народження дитини, вам здається, що час летить неймовірно швидко. В одну мить однорічна дитина стає п'ятирічною, ще трохи – і їй уже п'ятнадцять. Кожен день – це привід для батьків дивуватися новим досягненням своєї дитини. Але стрімкий темп сучасного життя часто заважає батькам насолодитися усіма особливостями дитинства.

Останнім часом відомими є такі нові віяння, як «повільне» виховання, усвідомлене батьківство тощо. Однак багато експертів наголошує, що весь виховний процес зводиться до одного принципу: батьки мають проводити зі своїми дітьми більше якісного часу. Дітям необхідно бачити, хто ви і як живете. І, своєю чергою, діти допомагають вам краще зрозуміти, ким ви є.

Коли ви підсумуєте час, що його дитина присвячує своїм повсякденним заняттям, спить, перебуває із друзями чи нянею або десь поза домом, ви почнете більше цінувати решту часу, що залишився вам на спільні заняття з дитиною.

Трохи статистики: від народження дитини до того моменту, як вона закінчить школу і вступить в університет, – усього 1 880 вихідних днів. Якщо дитині 5 років, це значить, що 520 вихідних днів уже минули. Що старша дитина, то частіше її вихідні зайняті спілкуванням із друзями або низкою інших справ. Те ж саме – і в будні. Упродовж тижня ви в змозі викроїти всього декілька годин, щоб провести їх зі своєю дитиною.

Однак не варто турбуватися, скільки часу ви можете проводити разом із дитиною; натомість зосередьтеся на тому, щоб отримати від цих моментів максимальну насолоду. Батьки часто компенсують недолік часу його якістю. Двогодинна прогулянка в парку. Увечері – похід у кіно. Вечеря в ресторані. Але правда в тому, що якісний час може бути, коли ви цього зовсім не очікуєте – не тільки в парку, а й, наприклад, коли ви їдете в машині або знаходитесь в кіно.

Якщо маєте занадто щільний графік, уявіть, що ваша дитина виросла й розпочала жити самостійним життям. Уявіть собі її кімнату, у якій часто панує безлад, чистою і прибраною. Потім пориньте в теперішній момент і усвідомте, що хаос і безлад, які вас дратують, – не назавжди.

Навряд чи кожен день, що його ви проводите зі своєю дитиною, буде ідеальним, але одного разу, коли вона почне самостійне життя, ви відчуєте глибоке задоволення, адже дали їй усе для успіху в житті, а собі – усе, щоб стати успішними батьками. Час не можна уповільнити, але його можна оптимізувати. Тому, поки дитина ще з вами і влаштовує безлад у своїй кімнаті, заходьте до неї перед сном, щоб побажати доброї ночі.

Медитація для батьків

Коли ви перевантажені повсякденними клопотами, легко можете почати спілкуватися з дитиною автоматично й абстрактно. Якщо перебуваєте поруч із дитиною, а ваш розум при цьому витає десь далеко, це означає, що ви взагалі з нею не спілкуєтеся. Натомість займайтеся своєрідною медитацією: зосередьтеся на своїй дитині й намагайтеся почути, зрозуміти її та здивуватися тому, як швидко вона росте і навчається.

«Піжамні» прогулянки

Час перед сном може бути досить неспокійним для дитини. Ефективний спосіб її заспокоїти – «піжамна» прогулянка. Зрозуміло, гуляти в піжамі варто тільки за сприятливої погоди. Це допоможе дитині розслабитися, а вам – провести з нею час, який міг би бути витрачений на перегляд мультфільмів або комп'ютерні ігри. Головний елемент такої прогулянки – піжама. Коли дитина скупалася, почистила зуби й одягла піжаму, посадить її у візочок (або, якщо дитина трохи старша, – просто взуйте в кросівки) і неквапом прогуляйтеся. Не беріть на прогулянку їжу (адже дитина вже почистила зуби), не грайтеся в активні ігри, можна навіть не розмовляти. Невелика прогулянка підготує дитину до сну після повернення додому.

Вечір піци

Сімейні вечери гарні самі по собі, але ще більше дітям подобаються тематичні вечери, наприклад вечір піци, суші або італійської кухні. Коли дітям цікаво й весело, вони охоче розмовляють із батьками під час вечері.

Тематичні вечери – чудовий привід залучити дитину до процесу приготування їжі. Якщо та чи інша страва готується часто, дитина може допомогти вам, адже з минулого разу вона пам'ятає, що потрібно зробити. У процесі приготування їжі варто поговорити з дитиною про її шкільні справи. Коли вона вранці вирушає у школу або дитячий садок, нагадайте їй, що сьогодні у вас особлива вечеря. Вона з нетерпінням чекатиме вечора цілісінький день.

Ремонтуйте речі разом

Ремонтуйте кран, міняйте шини в автомобілі або фарбуйте паркан разом із дитиною. Ремонт у помешканні – слухна нагода провести час разом із дитиною і збагатити її корисними навичками. На горіщі або в підвалі завжди є що полагодити. Дайте дитині ліхтарик і поясніть, що ви робите. У міру того, як дитина дорослішає, дозволяйте їй самій узяти участь у ремонтних роботах під вашим керівництвом. Завдяки цьому у старшому віці дитина не боїтиметься, що в домі може щось зламатися, бо їй буде до снаги самотужки відремонтувати речі.

Частіше ходіть пішки

Коли ми, намагаючись заощадити час, їздимо на автомобілі всюди, навіть на невеликі відстані, насправді втрачаємо дорогоцінні моменти, які можемо провести разом із дитиною. Наступного разу, коли вам буде потрібно кудись відвезти дитину, підіть туди пішки. Спільна прогулянка – чудовий спосіб «сповільнитися» і провести більше часу з дитиною. Розкажіть їй, куди ви йдете, а також поговоріть про те, що бачите дорогою. Тримайте дитину за руку, якщо вона ще не почала цього соромитися. Якщо ведете дитину на тренування або в музичну школу й зазвичай потім повертаєтеся, щоб забрати її, можна захопити із собою робочий ноутбук або книгу, щоб корисно провести час. Дочекавшись закінчення тренування, відведіть дитину додому.

Грайтеся з дитиною у її ігри

Якщо ви придбали дитині ігрову приставку, навчіться й самі в неї грати. Так ви зможете ознайомитися з її світом. Чому це важливо? По-перше, ігри викликають дух суперництва, а дітям приємно бачити своїх батьків як простих людей із людськими емоціями. По-друге, навіть якщо ви не дуже добре граєте в ту чи іншу гру, це буде весело. По-третє, багато ігор імітують реальні дії (наприклад, футбол, баскетбол й низка інших спортивних ігор). Якщо ви не можете погратися з дитиною в ці ігри по-справжньому, комп'ютерні ігри допоможуть вам. Однак не приділяйте їм занадто багато часу, адже віртуальна реальність здатна замінити фізичну.

Тіште дитину морозивом або попкорном недільного дня

Усім відомо, що сучасні діти часто страждають від надмірної ваги. І, зрозуміло, ми не бажаємо цього нашим дітям. Однак їм у будь-якому віці необхідно відчувати себе дітьми.

Створіть особливі традиції, засновані на вподобаннях вашої дитини. Ці традиції матимуть велике значення для дитини, адже використовуватимуться нечасто. Спекотного літнього дня покуштуйте з дитиною морозива, холодні зимові вечори проведіть із чашкою гарячого какао в руках, беріть з собою попкорн у кіно або на футбольний матч. Морозиво добре посипати шоколадом, а какао добре присмачити теплими обіймами. Якщо ви даєте дитині тільки здорову їжу, яблучний пиріг теж згодиться.

Їжа в цих традиціях – не головне. Частування допомагатиме вам спілкуватися з дитиною, створюватиме у неї незабутні спогади. Дитина на все життя запам'ятає традиції вашої родини.

Якщо ви використовуватимете кожен можливість, щоб якісно провести час разом зі своєю дитиною, то не тільки будете гарними батьками, а й подасте дитині приклад на майбутнє, коли вона матиме власну сім'ю. Покажіть своїй дитині, як ви цінуєте час, проведений спільно з нею, і ви зробите свій внесок у майбутні покоління.