

Сколько времени уделять ребенку?

Этот вопрос с каждым годом приобретает все большую значимость. Все чаще родители обеспокоены тем, что из-за плотного рабочего графика, огромного количества дел и забот они не имеют возможности провести с любимым ребенком столько времени, чтобы тот не чувствовал себя брошенным, обделенным, недолюбленным. Они испытывают чувство вины перед своими детьми в такие моменты. Но сколько же нужно времени быть с ребенком, чтобы он был счастлив? Чем больше, тем лучше? И как найти те пределы, после которых начинается перегиб, баловство и предпосылки для инфантильности? Как найти эту золотую середину между дефицитом внимания и его избытком? Конечно, родители обязаны уделять своим детям время и внимание. Это формирует детско-родительские отношения и мировосприятие ребенка, дает ему ощущение уверенности, принятия, доверия, любви как в настоящем по отношению к родителям, так и в будущем. Человек, которому в детстве не доставало правильного внимания со стороны родителей, уходит во взрослую жизнь с такими установками:

- “Совершенно не имеет значения, чего я хочу и в чем нуждаюсь”.
- “Никого не волнуют мои проблемы, я только доставляю дискомфорт людям, рассказывая о них”.
- “Мои чувства не имеют ценности и никому не интересны, проявление чувств осуждается людьми”.
- “Не стоит доверять людям, обязательно последует разочарование”.
- “Никому не интересно мое мнение, лучше я промолчу”.
- “Я одинок и должен со всем справляться сам”.

Т.е. недостаток внимания приводит к обесцениванию себя, отношений, других людей.

Понять, что ребенку не хватает родительского внимания, можно, если он:

- буквально висит на родителях, не дает им прохода, мешает общаться с другими людьми;
- не желает играть в одиночестве, бесконечно требует поиграть с ним даже после исполнения этой его просьбы;
- дома ведет себя намного хуже, чем в детском саду или школе;
- тревожный, капризный, плаксивый;
- беспокойно спит ночью, часто просыпается, просится спать рядом с родителями;
- регулярно жалуется на боли, придумывает болезни.

Однако стоит отметить, что такое поведение может иметь множество других корней, поэтому следует быть очень внимательными и проанализировать ситуацию прежде, чем делать определенные выводы. Как исправить положение, не меняя привычного образа жизни, не обделяя вниманием себя или других членов семьи ради потребностей ребенка?

На самом деле секрет довольно прост: важно не количество проведенного с детьми времени, а качество этого контакта. Можно часами делать вид, что играешь или занимаешься с ребенком, не отрываясь при этом от увлекательной книги или онлайн-покупок. В конечном счете все усилия будут напрасны, а результат равен нулю. Дети прекрасно чувствуют отстраненность и отвлеченность, это ранит их даже больше постоянной занятости или усталости родителей. В те минуты, которые вы решили провести с ребенком, нельзя быть многофункциональным родителем.