

Правила выживания дома с ребенком-дошкольником

Жизнь многих родителей, чьи дети ещё не ходят в школу, мало отличается от самоизоляции. Они проводят дома кучу времени, пытаются развлечь настойчивого трёх- или пятилетку.

Чем родителям занять ребёнка, как реагировать на то, что он капризничает, и как освободить время на себя в условиях 24×7

Не доводим до предела

Работаем на опережение и не доводим до капризов. Основная причина — столкновение интересов. Ребенок хочет одного, а мама требует другого, и начинается перетягивание каната. Бросьте канат: вы взрослый, которому не надо доказывать авторитет, статус и значимость. Перед вами маленький ребёнок, который не находит выхода. У каприза всегда есть объективная причина: усталость, погода, болезнь, недостаток общения, неадекватные воспитательные воздействия, возбуждающая среда, духота и миллион разных поводов. Возьмите паузу, эмоционально отстранитесь от ситуации, и вы быстро поймете, в чем причина каприза, а значит, что нужно делать.

Поберегите себя! Лучше лишний раз разрешить ребенку исследовательскую деятельность, чем яростно отстаивать чистоту квартиры и жесткость правил

Но не пренебрегайте режимом. Основное условие здоровой психики — режим, когда нервная система точно знает время обедов и время прогулок.

Остановить капризы могут и множество микросредств: отвлечь, организовать занятие, подвигаться, попить водички или включить песенку. Но хит-парад возглавляет игра! Если вы начнете превращаться в героя сказки или персонажа из жизни (врач, спасатель, директор зоопарка или водитель подводной лодки) и пригласите в эту игру ребенка (превращением волшебной палочки или другим игровым атрибутом), то любой каприз сразу прекратится. Конечно, от вас потребуются эмоциональные затраты, вы должны поверить в игровое чудо и прожить его по-настоящему! Но сравните эмоциональные затраты на игру и на то, чтобы справиться с детской истерикой. Игра того стоит!



Счастливая мама — счастливые дети!

Заезженный, но верный лозунг. Поэтому у родителя должно быть время на себя. Конечно, можно чем-то заняться во время дневного сна ребенка или попозже лечь спать, выкроив время для собственных интересов, но сном лучше не жертвовать: это обернется раздражением и накапливающейся усталостью. Поэтому в первую очередь меняем отношение к проблеме. Отпустите чувство вины по поводу того, что вы не испытываете бесконечную радость от общения с ребенком: это естественно. У каждого человека, помимо потребности в общении, любви и заботе, есть другие желания и интересы.

Если ребенок постарше, то хорошим тоном будет мамина заявка о праве на пару часов персонального времени. Обязательно объясните ребенку, когда вы сможете поиграть с ним. Такая заявка будет ещё успешнее, если до этого вы активно взаимодействовали с ребенком и внутренне уверены, что имеете право на собственное время.

Давайте ребенку домашние поручения, и, пока он, например, кромсает салат (с помощью пластикового ножа это доступно даже дошкольнику), займитесь собой. А потом похвалите юного повара и не забудьте презентовать произведение кулинарного искусства всем членам семьи.

Приобщайте ребенка к своим хобби. Возможно, вместе вы сможете и реализовать свои задачи, и поддержать его активность. Самое подходящее внутреннее состояние для общения с детьми — «Мы вместе открываем мир!». Посмотрите на мир глазами ребенка, и каждое ваше впечатление будет умножаться.

Не планируйте слишком много дел. Типичная ошибка управления временем: человек не закладывает часы на переходы от одной деятельности к другой, интервалы на туалет и прочие мелочи, которые суммарно занимают довольно много времени. С ребенком вообще сложно планировать, поэтому не столько планируйте, сколько ситуативно пробуйте использовать паузы в его активности для собственных интересов.

Получилось — здорово! Не получилось — не очень-то и хотелось. В конце концов, на ситуацию можно посмотреть из отдаленной перспективы, когда через несколько лет ребенок уже не позовет вас ни играть, ни гулять, ни читать сказку. Не хочется, чтобы основными воспоминаниями были ваши раздраженные отказы от совместного времени с ребенком.

7 важных советов для родителей



1. Прежде всего сохраняем спокойствие и не паникуем. Важно помнить, что ребенок считывает эмоциональные состояния родителей и заражается ими. Ситуацию стоит воспринимать как благо, как возможность заняться тем, на что все время не хватало времени, то есть детьми (шутка)! Если родители будут впадать в тревогу или уныние, любое негативное состояние тут же скопирует ребенок, и тогда вынужденные каникулы превратятся в катастрофу, наполненную капризами, раздражением, истериками.

2. С ребенком невозможно заниматься все время, поэтому используйте стратегию небольших вбросов идей. Организуйте игру или занятие, поучаствуйте минут десять и предоставьте ребенка самому себе, объяснив свою занятость конкретными делами. Важно обозначить, что через некоторое время вы снова присоединитесь. Потом еще раз обновите сюжет игры, подбросьте какую-то идею, организуйте досуг и опять дайте ребенку возможность позаниматься самому. В таком случае вы решаете важную задачу: приучаете ребенка к самостоятельной деятельности.

3. Должно быть и время, полностью предоставленное ребенку: активная игра, эмоционально насыщенное общение. Это время должно подстраиваться под интересы ребенка, то есть выбирайте те игры и занятия, которые он действительно любит.

4. Занимайтесь домашними делами вместе. В конце концов, перед родителями стоит задача научить ребенка элементарным вещам: как готовить еду, как организовать стирку или уборку. Появившееся совместное время позволяет сделать это не спеша, в формате обучающей задачи, а не как стремительное выполнение домашних дел в цейтноте между работами.

5. Используйте вдруг появившееся время, чтобы разобрать какие-то коробки или ящики и пригласите ребенка поучаствовать. Мечта многих детей — покопаться в странных старых вещах. Заодно обсудите их назначение или поделитесь своими воспоминаниями.

6. Не забывайте о возможности вместе побыть на свежем воздухе, организуйте мини-поход в уединенные уголки парка. Активные прогулки позволят ребенку потратить больше энергии на улице, и тогда дома вы сможете предложить более спокойные, уравновешенные занятия, что позволит вам отдохнуть или сосредоточиться на любимом деле.

7. Родитель тоже имеет право на позитивный досуг!

Уважаемые родители! Мы уверены, что каждый из вас - это самый внимательный и понимающий родитель

Вы с легкостью можете стать для ваших детей источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире!

В помощь вам, в поиске идей для совместных дел, мы предлагаем вот такие ссылки: тут вы найдете все для эмоций радости от совместного проживания текущей ситуации вместе со своим самым близким человеком на свете - ребенком!



-Если вы хотите поиграть в подвижные игры, вам сюда: https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/

-Если вы хотите порисовать, вам сюда:
<http://risuemdoma.com/video>

-Если вы хотите почитать интересные книжки, вам сюда:
<https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/>

-Если вы хотите вместе послушать аудиокниги, вам сюда:
<https://deti-online.com/audioskazki/>

-Если вы хотите устроить домашнюю дискотеку вам сюда:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJjGmM6lHmBZc40XpBWslYR0YYvqgu2bm>

-Если вы хотите поговорить " о важном", вам сюда:

1. <https://vseprorebenka.ru/vospitanie/psihologija/krizis-7-let-u-rebenka.html>
2. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/11-sovetov-ot-mnogodetnoj-mamy-psihologa-chemu-opytu-doverayut-milliony-roditelej-2120815/>
3. <https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/>
4. <https://www.det-psi.ru/zadat-vopros/>
5. <https://mojmalysh.ru/?p=1867>
6. <https://schoolpsy.wordpress.com/2011/10/26/ответы-психолога-на-вопросы-родителя/>
7. <https://преодоление35.пф/sajty/> (все для родителей детей с ОВЗ)

-Если вы хотите сделать игрушку своими руками из подручных средств, вам сюда:

1. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/11-klassnyh-igrushek-kotorye-vy-mozhete-izgotovit-s-detmi-pryamo-sejchas-1411465/>
2. <https://www.passion.ru/mama/obuchenie-i-razvitie-detey/sdelay-sam-7-interesnyh-igrushek-iz-područnyh-sredstv-154972.htm>
3. <https://www.uaua.info/ot-1-do-3/razvitie-ot-1-do-3/news-44782-chem-zanyat-detey-doma-razvivayuschie-igry-dlya-malyshey-svoimi-rukami/>

-Если вы хотите построить необычные постройки, вам сюда:

<https://razvivash-ka.ru/detskij-konstruktor-svoimi-rukami/>

-Если вы хотите приготовить вместе что-то вкусненькое, вам сюда:

<https://www.passion.ru/food/sostavlyajem-menyu/9-blyud-kotorye-legko-prigotovit-vmeste-s-rebenkom-153812.htm>

-Если вы хотите, вместе заняться спортом, вам сюда:

<https://youtu.be/eIqGGK3becA>

-Если вы хотите сделать аппликацию, вам сюда:

1. <http://rodnaya-tropinka.ru/masterim-s-detmi-svoimi-rukami/applikatsiya-s-detmi/>
2. <https://tytmaster.ru/podelki-applikacii/>
3. <https://tratatuk.ru/materialy/podelki-iz-bumagi/podelki-dlya-detej.html>

-Если вы хотите слепит что-то из пластилина, вам сюда:

1. <http://ihappymama.ru/poshagovyj-master-klass-po-lepke-lepim-milyh-zhivotnyh/>
2. <https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html>