

Эффективное время. Памятка для родителей

Эффективным временем можно назвать наиболее целебное, «терапевтическое» по своему качеству время, которое взрослый проводит со своим ребенком. Это не досуговое время, которое, так или иначе, присутствует в каждой семье. Эффективно проведенное время максимально сконцентрировано на психологических потребностях ребенка, наилучшим образом оптимизирует его эмоциональное состояние, укрепляет самооценку, снижает тревожность, способствует развитию доверительных отношений, сотрудничества между ребенком и взрослым. Это хорошее средство профилактики психосоматических, невротических расстройств.

В чем же особенность того временного отрезка, который можно назвать эффективным временем? Чем эффективное время отличается от другого совместного времяпрепровождения и как его организовать? Разберем по порядку.

Во-первых, о продолжительности и периодичности. Эффективное время – это не история про «весь вечер на арене». Речь идет о 20 минутах! Ежедневное общение, утром и вечером, по 20 минут. В крайнем случае, один раз вечером (до ритуала подготовки ко сну).

Второй вопрос: кто проводит? Любой из родителей, у кого есть в данный момент такая возможность. Оптимальный вариант: один раз в день мама, другой раз – папа. Лучше договариваться, согласовывать очередность заранее.

Третье условие – эксклюзивность. Эффективное время предполагает общение, взаимодействие одного ребенка с одним из родителей. (Внимание: в семье с двумя и более детьми у каждого ребенка свое эффективное время!) Никаких отвлечений на звонки, смс, кастрюли, сковородки, домашнего питомца (если только ребенок не решит, например, совместно его дрессировать) и даже на других членов семьи. Только вы и ребенок! Оптимально: автономно, в отдельной комнате.

Четвертый, очень важный, пункт. Чем наполнено эффективное время? Всем тем, что предложит сам ребенок. Взрослый следует за ребенком, всецело ориентируется на его запрос. Никаких фраз со стороны родителя, вроде: «Может быть, сделаем то-то...», «А давай поиграем вот в это...», «Хочешь, я тебе почитаю»! Необходимо и достаточно просто предоставить себя в распоряжение ребенка на 20 минут. Оптимально: «Чем займемся, что бы сейчас хотел/а?»

И пятое: положительный эмоциональный фон. Это задача родителя. Целебен и веселый настрой, и спокойный. Конечно, очень полезен смех (подшучивания над ребенком исключены). Комфортная, эмоционально безопасная обстановка, принятие любых эмоций ребенка, полное погружение в процесс.

Итак, эффективное время – это история про 20 качественных минут, создающих у ребенка чувство наполненности, защищенности и (!) благодарности со всеми вытекающими замечательными последствиями. А еще 20 минут – это период полураспада кортизола (гормона стресса), запуск очищающего процесса на нейрохимическом уровне. Вместе поиграть, почитать, порисовать, сидя в обнимку, посмотреть любимый мультфильм, что-то сконструировать-смастерить, поговорить по душам, а может, вместе посидеть помечтать...Счастливых улыбок вам и вашим детям, дорогие мамы и папы!