



*Жарновецкая Наталья Юрьевна,
педагог-психолог ППС-центра «Развитие»,
кандидат психологических наук*

Зачем нужен «Детский час?»

Дорогие родители! Многие из нас задаются вопросом, все ли я делаю правильно как родитель? Хороший ли я отец? Хорошая ли я мать? Хочу вас успокоить! Хороший родитель это тот, кто осознает **потребности** своего ребенка и создает **условия** для их реализации. Вот и все! При этом не надо работать золотыми рыбами для своих детей, преподносить все на блюдечке с голубой каемочкой! Потребности – это то, без чего человек не может нормально жить. С физиологической стороны - без нормального сна, еды, воды, удобной одежды и т.д., а с психологической стороны – без потребности в любви, внимании, поддержке и т.п. Неудовлетворенная потребность во внимании и контакте часто является причиной многих психологических проблем как в раннем детском, так и подростковом возрасте. Дети могут с обидой говорить о том, что мама их не любит, потому что не уделяет им внимания, а папа вообще вечно занят, папе не до них!

Существует замечательное средство по улучшению наших взаимоотношений с детьми и преодолению многих трудностей, это время называется «**Детский час**»! Это особое «детское» время, которое вы можете проводить вместе, если хотите наладить отношения со своим ребенком, удовлетворить ту самую насущную потребность в Вашей любви, поддержке, принятии. Для этого нужно выделить один час в день Вашего времени, договориться с Вашим сыном или дочерью, когда вы оба можете, например, с 19 до 20 часов. И тогда это время будет принадлежать только вам, причем главным будет ребенок, а мама или папа полностью следует за желаниями ребенка, сохраняя полное внимание, не прерываемое никем и ничем. Ребенок сам решает, чем вы будете вместе заниматься: во что и как играть, у кого какие роли, а может быть он предложит посмотреть мультфильм, посидеть в обнимку, подросток может предложить прогуляться и поговорить по душам и т.д.

Задача родителя – во всем поддерживать и выполнять все желания, безусловно, не нарушающие безопасность обоих. Позаботьтесь о том, чтобы

никто вам не мешал, не прерывал игру! Да и Вы сами в это время сосредоточены только на своем ребенке, не разговариваете по телефону, его лучше отключить на этот час, не моете посуду, не варите суп. На дверь комнаты можно повесить табличку: «Внимание – Детский час! Просьба не беспокоить!» Благодарности ребенка не будет конца, ведь этот час принадлежит только ему, он сейчас главный! Если мама полностью следует за ребенком, соблюдая все договоренности и о времени тоже, то постепенно, день за днем, отношения улучшаются.



Трудно переоценить **значимость «Детского часа»!** Удовлетворение потребности ребенка во внимании, улучшение контакта, решение многих проблем, благодаря эмоциональному отреагированию негативного опыта через ролевую игру. При этом сам родитель расстается с родительской беспомощностью, так как помогает своей доченьке или сыну избавиться от накопившихся проблем: **обид, злости или страхов.** Ребенок сам интуитивно предложит Вам играть в то, что его беспокоит, например, в школу, где громко кричит учитель. При этом ребенок будет орущим учителем, а Вы испуганным ребенком. Ваша задача – трястись от страха, стучать зубами, забившись в угол, полностью отдаться этой игре, тогда разрядка страха пройдет быстро и весело. Ваша эмоциональная реакция вызовет смех у ребенка, а страх не терпит смеха и вскоре уйдет.

Ваш сын или дочь могут испытывать разные чувства, но, если у них есть возможность безопасным способом их разрядить, а «Детский час» - идеальное для этого время и место, то скорость восстановления возрастает в разы. Как пишет моя добрая коллега, автор книги «Родительский класс», психолог Лидия Васильевна Сковронская: «В «Детский час» душа ребенка лечится. Боль, обида, страх уходят вместе с громким криком, плачем, смехом. И вот уже Ваш сын не грызет ногти, а у дочки прошел страх и ее теперь не тошнит всякий раз, когда надо идти в школу. Здоровым стали и дети, и отношения».

Детский час очень терапевтичен для всех его участников! Те родители, которые практикуют «детский час» уже не хотят от него отказываться, так как видят его огромную пользу и для лучшего взаимопонимания, и для предотвращения многих проблем, они отмечают, что договариваться с детьми стало легче, они начали проявлять заботу и внимание. Главное – проявить искренний интерес к своему ребенку и полностью следовать за ним! Хочет поплакать – дайте ему время, чтобы он выплакал всю **горечь**, что накопилась. Плакать кому-то безопасному очень полезно, при этом важно именно рыдать, причитая о своих горестях. Вы же внимательно, с любовью, смотрите, можете обнять, но не успокаивать, тогда природный механизм разрядки горя восстанавливается и человек быстро приходит в хорошее эмоциональное состояние.

Ребенок может испытывать и **чувство злости**, даже ярости. Для этого тоже есть много способов разрядки. Предложите ему порычать, как злой лев, покидаться подушками, потопать ногами, побить подушкой диван с такой силой, какая у него только есть, тогда злость будет уходить и отношение к врагу будет не таким напряженным, а вскоре может и совсем перестать беспокоить.

Для иллюстрации позволю себе привести пример из выше указанной книги - рассказ бабушки, проводившей «Детский час» со своим четырехлетним внуком.

«Я осознанно решила проводить детский час с внуком, когда узнала об этом. Игру предлагает он, я только подчиняюсь. Мы уже не в первый раз играли в дорожную пробку. Я была фурией, которая встала поперек дороги и заморозила движение. Он – милиционером. Руководил, властно покрикивал – был явно доволен своей ролью. Так мы играли примерно час и нам было хорошо вдвоем. Но самое удивительное произошло потом. Внук попросил всех членов семьи: маму, меня, папу, дедушку встать в круг и обнять друг друга. «А теперь поцелуйтесь!» - сказал он.

В семье стало больше любви и тепла – и инициатором этого был четырехлетний ребенок, которому уделили внимание!»

