

Качественное время во время кризиса, вызванного коронавирусом: что это и как достичь этого сейчас?

Кризис, вызванный коронавирусом, привнес в нашу жизнь большое количество времени дома с детьми. Но способствует ли большое количество времени, проведенное вместе, улучшению взаимоотношений с детьми? Секрет укрепления отношений кроется в качестве, а не в количестве проведенного времени. Как можно улучшить качество времени с детьми в повседневной жизни во время коронавируса?



Что такое «качественно проведенное время» и почему это важно?

Ваши отношения с детьми – это ключевой фактор для их роста и развития в детские годы. Когда ребенок чувствует себя защищенными и любимым своими родителями и получает постоянную чуткую эмоциональную поддержку, он может развиваться и исследовать мир. Любое время, уделенное ребенку – это возможность повысить его самооценку, показать собственный пример и помочь ему приобрести важные эмоциональные и социальные навыки. Более того, качественно проведенное время с детьми дает им ощущение, что они у нас в приоритете, что они очень важны нам, и что мы – в их распоряжении.

Многие родители чувствуют, что их загруженность работой и разные жизненные потребности не позволяют им найти столько времени для их детей, сколько бы им хотелось. В настоящее время несмотря на то, что вы тратите столько энергии на детей, вы тем не менее можете чувствовать, что вы разрываетесь между делами и как будто и не уделяете время своим детям. На самом деле вам не обязательно бросать все, что вы делаете, для того чтобы дать детям ваше внимание.

Качественное время не обязательно должно быть длительным временем с какими-то особенными уникальными занятиями. Немного внимания и мыслей об этом дадут вам примеры, как укрепить ваши взаимоотношения с детьми и поддержать их развитие в повседневной жизни. Качественное время – это любой короткий момент, когда вы уделяете все свое внимание ребенку.

Так как создать качественное время?

Вот несколько простых принципов, которые помогут вам превратить ежедневное взаимодействие, которое происходит в любом случае, в качественное взаимодействие.

- **Присутствовать и слушать** – Качественное время – это в первую очередь время, когда вы слушаете своего ребенка. Проверьте себя, слушаете ли вы вашего ребенка должным образом? Настроены ли вы на то, что он делает прямо сейчас? Посмотрите на него/нее и уделите внимание также и невербальным сигналам. Задавайте уточняющие вопросы и реагируйте на то, что происходит – с интересом, с улыбкой или громким смехом, скажите что-то милое, удивитесь.
- **Контакт глаза в глаза** – Контакт глаза в глаза выполняет сразу несколько функций, когда речь идет о коммуникации с родителем. Он управляет и успокаивает, он позволяет обмениваться эмоциями. Если вы уже говорите с ребенком какое-то время, посмотрите ему в глаза. Отложите на время ваши телефоны и другие девайсы, не смотрите через плечо ребенка, чтобы одновременно контролировать его брата, который в это время разукрашивает. Используйте контакт глаза в глаза, чтобы установить присутствие и близость общения.
- **Язык тела** – Используйте ваше тело и выражение лица, чтобы продемонстрировать внимание и интерес, когда ребенок говорит с вами или хочет вам что-то показать. Кивайте головой так, чтобы они знали, что вы слушаете внимательно. Изменяйте ваше выражение лица в соответствующий момент в ответ на то, что говорит ваш ребенок, так, чтобы он чувствовал, что вы участвуете в его истории.
- **Тон голоса** – Уделяйте внимание тону вашего голоса как важному компоненту общения с ребенком. Обратите внимание на то, какие сообщения, выходящие за рамки слов, вы посылаете ребенку, и используйте их, чтобы приспособить их под ребенка: ваш тон полон энтузиазма и взволнован? Или он тихий и спокойный?
- **Физический контакт** – Физический контакт является базовой и необходимой потребностью для психологического и эмоционального развития ребенка. Воспользуйтесь преимуществами ежедневной возможности для близкого физического контакта и физического проявления эмоций к вашему ребенку. Постоянно обнимайте ребенка и уделяйте вниманию физическому контакту, когда вы кормите детей, одеваете их или играете с ними. Обращайте внимание на реакцию вашего ребенка и подстройте частоту и интенсивность контакта под их потребности.
- **Один-на-один** – Постарайтесь найти несколько минут в удобный момент, когда вы можете провести время наедине с вашим ребенком. Воспользуйтесь теми вещами, которые уже и так являются частью расписания – время для купания или для отхода ко сну может быть особенно хорошими для этого.

Подсказки, как привнести качественное время с детьми в вашу повседневную рутину.

Вам нужно естественным образом привнести качественное время с детьми в вашу повседневную семейную рутину. Таким образом вы увеличите вероятность того, сможете постоянно продолжать давать детям важные моменты вашего внимания. Вот несколько способов, которые вы можете использовать:

- Прием пищи всей семьей – это прекрасное время для того, чтобы пообщаться. Отложите телефоны и начните разговор о том, как прошел день, и на любую иную тему, которую вам хотелось бы пообщаться.
- Вдохновите ваших детей помочь вам с делами по дому и воспользуйтесь этим, чтобы провести время вместе. Сядьте рядышком и разбирайте белье в прачечной вместе, поговорите о чем-то спокойно, пока ваши руки заняты, или приготовьте еду вместе, слушая вместе музыку, которую вы любите, и напевая.
- Обратите внимание на моменты, когда ваши дети хорошо ведут себя, чтобы дать им позитивное внимание и поощрить их поведение – прокомментируйте это, скажите, что вам понравилось и улыбнитесь им.
- С маленькими детьми вы можете использовать время, когда вы их купаете или одеваете, чтобы поговорить с ребенком или спеть ему. Научите их названиям частей их тела, пощекочите их и придумайте специальные игры в ванной.
- Положите ваших детей в постель до того, как им пора засыпать и дайте им возможность завершить день и пожелать вам доброй ночи спокойно и приятно. Проведите некоторое время перед отходом ко сну, читая ребенку книгу, слушая их рассказ о том, что произошло с ними сегодня, укрывая их одеялом, обнимая и целуя.

איך עזרים!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע