

## **Почему важно проводить время наедине с ребёнком?**

Всего 20-30 минут в день могут изменить ваши отношения с ребёнком и его психоэмоциональное состояние к лучшему.

Кто-то скажет: «Да я итак провожу с ребенком всё своё свободное время! Но изменений в лучшую сторону не вижу». Важно не то, СКОЛЬКО вы проводите времени вместе, важно КАК.

Можно видеть ребёнка только по вечерам, но отдавать ему всего себя на 30 минут. А можно быть рядом целый день, но заниматься своими делами/залипать в телефоне.

Что вы можете делать в эти 30 минут, чтобы ребёнок действительно чувствовал ваше тепло, заинтересованность и отдачу?

- ✓ Занимайтесь тем, что захочет ребенок в данный момент (играть, лепить, рисовать, устроить театр, собрать совместное лего и т.д.)
- ✓ Устройте прогулку (обязательное условие - не брать с собой гаджеты!). Отключитесь на 20-30 минут и посвятите время только малышу. Играйте по дороге, разговаривайте, бегайте, прыгайте и веселитесь.
- ✓ Посмотрите старые фотографии. Это отлично сближает. А иногда у ребенка много вопросов, которые он не успевает задать в повседневной жизни. Обсудите их.
- ✓ Устройте вечер танцев. Включите музыку и потанцуйте вместе некоторое время.
- ✓ Устройте чаепитие: только вы вдвоём, можно пригласить на чаепитие любимые игрушки
- ✓ Попросите помощи в приготовлении совместного блюда (в случае, если вам совсем некогда, нужно готовить еду)

Занятия могут быть любыми. На ваш вкус и желание ребенка. Главное при этом не отвлекаться и посвятить это короткое время исключительно ему.

Время наедине полезно как с каждым родителем по отдельности, так и вместе.

Если у вас не один ребенок, желательно устраивать такое с каждым по отдельности. Это бывает сложно, но если есть, кому посидеть в это время со вторым-третьим ребенком и т.д., устраивайте хотя бы 2 раза в неделю такие уединения. Так вы минимизируете ревность, которая влечет за собой много поведенческих проблем.

Если вы думаете, что не найдёте 30 минут в своем очень плотном графике, я вам скажу вот что: «Вы же нашли время сейчас немного времени, чтобы прочитать весь этот текст». Резковато? Возможно. Но попробуйте сократить экранное время и день станет немного длиннее.

Дети быстро растут. И нуждаются в вашем внимании именно сейчас.