

Сколько времени нужно проводить с ребенком, чтобы он был счастлив?

Меньше, чем вам кажется (но смартфон придется убрать)

Ох, это «качественное» время с детьми...

Дети постоянно просят родителей поиграть с ними. Но на мам сейчас свалилось втрое больше обязанностей, чем приходилось выполнять нашим бабушкам. Общество предъявляет к матерям невообразимые требования.

Да мы целый день они крутятся как белки в колесе, только чтобы успеть все переделать.

Но даже те мамы, которым не нужно ходить в офис, скажут: если ты целый день находишься дома и у тебя двое или трое детей, очень трудно уделить полноценное внимание каждому из них.

Есть исследование, которое гласит: «Качество проведенного с ребенком времени не зависит от его количества».

Как организовать это время?

Составьте расписание, согласно которому в некий конкретный день кто-то из детей идет спать на 15–20 минут позже братьев и сестер. И можно было провести это время вдвоем с родителем.

Делайте в эти минуты все, что ребенок захочет. Например, играйте в настольные игры или просто поболтайте, важно, чтобы каждый из детей получал свои личные 15 минут каждую неделю.

Психолог Джон Готтман годами изучал механизмы отношений в семье и в итоге открыл волшебную формулу сочетания позитивных и негативных элементов в общении между членами семьи.

-

В общем, для того чтобы отношения оставались здоровыми, это сочетание должно быть пять к одному.

То есть, на каждый негативный момент (окрик, игнорирование, закатывание глаз) должно приходиться пять радостных моментов (объятие, улыбка, понимающий кивок головы, веселая болтовня), чтобы этот негатив нейтрализовать.



Доктор Готтман четко отмечает: для того чтобы все эти радостные моменты работали, это необязательно должно быть нечто грандиозное — просто милые ежедневные мелочи, знаки внимания. Лучше всего работает обмен улыбками, объятие, или, например, совместный просмотр игры в Майнкрафт. Вот эти мелочи — они очень важны.

Когда время бежит со страшной скоростью, дел все больше, и вам кажется, что на детей совсем не осталось времени, вспоминайте об этих маленьких моментах, которые действительно имеют значение. Конечно, важно иногда выходить вдвоем с ребенком в театр, кино или в батутный парк, но даже пять минут близости в день могут сыграть свою немалую роль.

Источник: <https://chips-journal.ru/>