ДЕТИ И ВРЕМЯ: 7 СПОСОБОВ НЕ СТАТЬ ЧУЖИМ РЕБЁНКУ

 Сколько времени в идеале нужно проводить с детьми? Как быть, если из-за занятости родителям этого времени катастрофически не хватает? Чем интересно и полезно заниматься с ребенком в разных его возрастах? А есть ли ситуации, когда участие родителя в жизни чада как раз нежелательно? Вот что рекомендуют психологи Катерина Дёмина и Евгения Пайсон.

 **Не думайте о времени**

Дело не в том, сколько времени вы проводите с детьми, а как именно вы его проводите. В английском языке есть даже специальное понятие quality time — качественное время, то есть время, которое человек с пользой и удовольствием проводит в компании любимых людей. Даже если вы общаетесь с ребенком не два часа в день, а только пятнадцать минут — это могут быть прекрасные пятнадцать минут, куда более ценные и осмысленные, чем два часа пустой перебранки, нотации, совместной скуки.

Времени ни у кого нет, совершенно верно. А работа недоделана, окна грязные, в квартире беспорядок, в Интернете опять кто-то неправ. Но помытые окна опять запачкаются, в Интернете кто-то будет неправ всегда, беспорядок в квартире вернется. А дети вырастут и больше никогда не будут маленькими. И уже не нам с ними, а им с нами будет скучно.

Американский врач Харли Ротбарт в журнале для родителей «Parental Magazine» советует представить себе в самые занятые и сумасшедшие дни с детьми, что дети уже выросли и уехали из дома; что их захламленные комнаты стоят чистыми и пустыми, что на заднем сиденье машины нет никаких крошек, на полках шкафов пылятся аккуратно расставленные игрушки, вся стирка под контролем… чисто и пусто… а потом вернуться в сегодняшний день — и помнить, что эти минуты суеты мимолетны и быстротечны.

Так сколько же времени уделять детям? А сколько есть. Главное, чтобы это время доставалось только детям, не тратилось ни на что другое. «Есть тридцать минут минут перед сном — хорошо. Есть сорок — прекрасно! Есть час — замечательно! — говорит Евгения Пайсон. — Но это должно быть время только для ребенка. Ни компьютера, ни телевизора, ни телефона, ни разговоров с другими людьми в это время не должно быть. К ребенку надо повернуться лицом. Некоторые мамы предпочитают разговаривать с детьми, когда готовят ужин, повернувшись к детям спиной. Когда вы с кем-то разговариваете — надо на него смотреть. Если вы смотрите на картошку — вы разговариваете с картошкой. Не стоит поднимать важные вопросы, если у вас свободных только пять минут — найдите время, чтобы серьезно поговорить с ребенком, если это нужно. И никаких выволочек и ссор за полчаса перед сном! Это время радостного и спокойного общения. В это время можно читать, беседовать о будущем, играть, обсуждать, почему одни динозавры были высокорослые, а другие длинношеие, но ругаться нельзя».

** Не перекармливайте заботой**

Другая родительская крайность — стремление каждую минуту, проведенную с ребенком, наполнить развивающими занятиями. Вложить в ребенка как можно больше «полезной информации», интенсивно развивать его во что бы то ни стало. Сама видела, как в зоопарке папа говорит дочери по-английски (с ужасным акцентом и ошибками): «Look, this is a tiger! Look how big is he!» В зоопарке жарко, толпы народа. Дочь устало отвечает по-русски: «Я есть хочу». Или вот еще: на пляже мама занимается с сыном математикой. Мальчик маленький, математика сложная, мама настойчивая. Мальчик вздыхает и решает… решает и вздыхает…

Родители очень хотят, чтобы ребенок был культурно и интеллектуально развитым. А значит — музеи и научно-популярные фильмы, компьютерные обучалки и экскурсии, хорошие книжки и мировая классика кино… А ребенок сопротивляется. Почему? Да потому что воспринимает такой просветительский зуд как давление, как агрессию.

«Как только возникает мысль про “вложить” — начинается агрессивное взаимодействие, — говорит Катерина Дёмина. — Неагрессивное взаимодействие с ребенком — это когда вы или находите форму для заполнения его чувств, или ведете его за собой. А “вложение” — это путь в никуда, это реализация собственных родительских амбиций. Ребенок не должен становиться смыслом вашей жизни. А получается, что свободы и выбора у него нет — мама все время его к чему-то тащит».

А еще бывает так, что родители становятся для своих детей этакими «аниматорами», массовиками-затейниками.
Добросовестные и усердные мамы старательно придумывают для своих детушек интересные занятия на каждый день — и в конце концов замечают, что дети — вместо того, чтобы с восторгом подхватывать каждое творческое занятие, вместо того, чтобы расти изобретательными и креативными, — вообще не хотят заниматься ни домашними опытами, ни рукодельем, да и сами занять себя не очень умеют. Они сидят, как птенцы с раскрытыми клювиками, и ждут, когда мама принесет чего-нибудь интересненького, да еще капризничают, что она предлагает скучное. Как же так вышло? А все просто: эти занятия были нужнее маме, чем ребенку. Это ей важно чувствовать себя хорошей мамой, она пытается накормить ребенка самым вкусным и занять самым интересным еще до того, как он захочет есть и чем-то заниматься. Мама, которая всю себя посвящает ребенку, обычно компенсирует свою внутреннюю пустоту. Может быть, она одинока. Может быть, ей больше нечем заняться: после института не работала, а сейчас трудно подтверждать квалификацию, да и работу трудно искать после тридцати и без стажа… И всю свою бешеную энергию она выплескивает на ребенка — и думает, что для его же пользы.

Но дети рано или поздно вырастут — и чем будет жить мама? Люди, которые живут насыщенной собственной жизнью, в состоянии включить в нее и своих детей. Когда человек любит свое дело — это заразительно и дети подхватывают увлеченность от родителей.
Наконец, у ребенка должна быть и своя жизнь — и родители не могут ему заменить ровесников. «Водораздел — там, где кончается младшая школа, — поясняет Катерина Дёмина. — Теперь ребенок должен развернуться в сторону сверстников, а с родителями ему должно стать скучно. У детей и взрослых время течет по-разному: мы никак не наедимся детством своего ребенка, нам еще хочется с ним смотреть детское кино и играть — а ребенок уже вырос. Его уже надо отпустить и заниматься своими делами. Когда взрослые вспоминают, что они делали с мамой — они вспоминают не каждый день.

“Однажды мы с мамой были на море…”, “однажды мы сходили в кино…” Это было редко и оттого празднично. Дети, которым позволялось заниматься своими делами, в состоянии организовать себе насыщенную жизнь».

 **Не замещайте бабушек и друзей**

Лучшие воспоминания детства — это как мы с друзьями делали секретики, пускали кораблики, рыли пещеры в снегу и прыгали на кучах осенних листьев.
Но сейчас, когда детская дворовая культура почти умерла, нашим детям никто не может передать сакральных знаний о том, как делать пищалки из стручков акации и пускать кораблики из коры или обгоревших спичек по весенним ручьям. А дети приходят в гости к друзьям и не хотят идти на улицу, а хотят сидеть за компьютером? Значит, надо, чтобы родители познакомили детей с человеческим опытом. И родители делятся найденными в интернете списками — сто прекрасных дел, которыми надо заняться вместе с ребенком… Но почему вам так важно поделиться с ребенком своим детством? Не получается ли, что это нам нужнее, чем ребенку, что занятия с ним — просто хороший повод предаться ностальгии?

Конечно, это умилительная картинка — когда дитя вопрошает маму — «расскажи, мол, как ты была маленькой» — но вопрошать об этом, по-хорошему, надо бабушек и дедушек. «Бабушки и дедушки, — поясняет Катерина Дёмина, — передают знания о жизни, о роде, о способе жить; родители — устанавливают правила и границы. Если уж хочется, чтобы ребенок понимал и чувствовал природу, умел в ней жить — надо вывезти его в настоящую деревню, оторвать от планшета, отнять у цивилизации — тогда дети там быстро всему учатся. И присутствие родителей вовсе не обязательно».

Если ваш ребенок не может перенимать этот опыт у других, старших детей — научите его сами, но вместе с другими детьми. «Если ребенка никто не научил пускать кораблики, пойдите на шаг вперед, — советует Евгения Пайсон. — Возьмите ребенка и парочку его друзей, научите их пускать кораблики и оставьте их в покое. Отведите их в парк, в лес, покажите им, как делать что-то прекрасное — и пусть они это делают, но сами. Пусть общение с родителями станет импульсом для того, чтобы детям было интереснее с друзьями. Вы можете стать тем самым старшим поколением, которое передает сакральные знания младшим. Нынешние дети не умеют играть? Научите их — и пусть играют».

Нет, это не значит, что с детьми не надо заниматься тем, что доставляло удовольствие в детстве. Просто стоит помнить, что мама не может стать товарищем по играм. Увлеченной маме не стоит бегать с десятилетним сыном по гаражам и стройкам: это и неуместно, и небезопасно.

«В нашем детстве не было мест, где можно безопасно полазить, — говорит Евгения Пайсон. — Сейчас есть скалодромы и веревочные парки — где можно и лазить, и бегать безопасно; есть ролики, самокаты и велосипеды, — и совместное участие в таких делах много говорит ребенку о родителях, а родителям о ребенке. Но прятаться под одеялом с фонариком или делать дом из стульев лучше с друзьями. Родители не могут заменить ребенку друзей — им надо позаботиться о том, чтобы у ребенка была компания — и чтобы они могли себя занять».

 **Не начинайте ничего без детей**

Для каждого возраста — свои подходящие занятия: с маленьким особо не поговоришь, с подростком, кажется, уже и не поиграешь, и не порисуешь… Родительская фантазия вообще быстро истощается: ну хорошо, есть свободный выходной, и чем его занять? Зависит от возраста.

Как общаться с самыми маленькими? Далеко не все родители в восторге от необходимости предаваться бесконечным ладушкам или катанию машинок со своими малютками. «Ну да, теперь у мамы есть альтернатива — она бы посидела в соцсетях, — иронизирует Катерина Дёмина. — Не хотите машинки? Возьмите слинг, коляску, езжайте туда, где вам нравится. Ребенку тоже полезны новые впечатления».

Маленький ребенок, познающий мир вокруг себя — это домашние игры. Младший дошкольный возраст — это возня с крупами и кастрюлями, бумагой и клеем, морковками и яблоками, пластилином и красками, с кубиками и машинками. Это представления о форме, цвете, весе, фактуре. О поведении вещей. О положении тела в пространстве. Это игры, требующие управления своим телом и классификации предметов.

Старший дошкольный возраст — ребенок осваивает мир людей — мир вокруг него — значит, мы играем с ним в ролевые игры, помогаем понять разные модели человеческого поведения, решать сложные проблемы взаимоотношений. Мы водим его по этому миру, помогаем ему осваивать его, вступать в контакты с ним — делать покупки, брать книги в библиотеке, ездить в транспорте. Сейчас очень полезно ходить на почту и следить, как путешествуют письма, глядеть, как в магазин привозят товар, как в порту выгружают контейнеры, как рыбаки тянут сеть, как сапожник чинит сапоги. Смотреть, как готовят еду и шьют одежду, как водят машины и поезда, помощь в готовке и ремонте — это уже сейчас, потом уже будет неинтересно. «Если вам нужно вкрутить лампочку или починить кран — не начинайте ничего ремонтировать без детей», — советует Харли Ротбарт. Уже начинаются мастер-классы и экскурсии на производство. Длинные вечерние прогулки без особой цели — тоже прекрасное время для бесед и открытий.

Младший школьный возраст — изучение того, как устроен физический мир. Идеальное время для экскурсий в научные музеи и домашних опытов. Самое время проращивать семена, устраивать извержения вулканов, запускать ракеты и строить лего-миры. Разглядывать в микроскоп букашек и лунные кратеры в бинокль, изучать имена травок и цветов, приманивать пчел медом, фотографировать страшных пауков на макро, разбирать грибы на съедобные и несъедобные, строить эскимосские иглу и снежные крепости.

А вот со среднего школьного возраста им уже становится не очень интересно с нами. Им уже хочется общаться с ровесниками. И тут игры постепенно вытесняются чтением и разговорами о том, что их волнует. Впрочем, играть все равно надо — хотя родители не представляют, во что. Между тем существует множество прекрасных настольных, напольных и командных игр, которые интересны и взрослым, не только средним школьникам; от ассоциативного «Дикси» до «Каркассона», от смешного подвижного «Твистера» до коллективной «Шляпы» или «Крокодила» — где надо объяснять загаданные слова описаниями, определениями, жестами, рисунками… Игры бесконечно полезны — и развивают моторику, мышление, социальное поведение, эрудицию, творческие способности ничуть не хуже, чем школьные занятия, а то и лучше. Специалисты советуют играть с детьми и в их любимые компьютерные игры: совместная партия, скажем, в «Конкистадора» онлайн — превосходное времяпрепровождение.