КАК УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ДЕТЯМ, не обделяя себя

- Мамочка, посмотри!
- Подожди, мне некогда. Не сейчас. Давай потом... А когда это, потом?
Каждую минуту нашей жизни мы делаем выбор: чем заниматься, о чем думать, на что обращать внимание. Наше внимание - это такой же ресурс, как деньги, время, силы...

Часто случается так, что дети просят нашего внимания. И вместо этого мы пытаемся откупиться от них чем-то другим: игрушками, вкусняшками, мультиками, смартфоном. Или делаем вид, что уделяем им внимание, а на самом деле просто пытаемся как можно скорее отвязаться, чтобы не убивать время, ведь так много нужного и важно нужно сделать... Когда дети перестали входить в этот список?

Давайте подумаем вот о чем:

Что на самом деле для вас важно? Почему возникает безумное внутреннее сопротивление, когда ребенок хочет поиграть или зовет с собой? От чего мы защищаемся? На что "покушаются" наши дети?

Что вы чувствуете, когда это происходит? Вы злитесь? А может быть вам страшно? Или обижаетесь? Что происходит внутри, какие эмоции прячутся за словом "раздражение", которое мы так часто употребляем?

И что это на самом деле такое, что мы защищаем, отвоевываем у наших детей? Варианты ответов могут быть самыми разными, для примера: свободу, легкость, спонтанность, предсказуемость, безопасность... Какие слова пришли к вам? (Здесь, конечно, нужно взять ручку и записать. Ну или хотя бы создать заметочку)

Есть две новости, и обе хорошие:

1. Дети не виноваты в том, что это с вами происходит. Конечно, они являются катализаторами. Но не более! Есть потребности, которые для вас очень важны. Почему бы не позаботиться о них до того, как их нужно будет отвоевывать и защищать? Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы важного для вас стало больше?

2. С детьми можно проводить время и одновременно с этим удовлетворять свои потребности. Если вы их знаете, конечно. Обычно в нашей голове есть стандартные одобренные обществом способы "уделения" внимания ребенку: поиграть в игры, которые многие мамы тихо ненавидят, прогулка, развивашки... Но можно это делать не только так!

Стандартных и правильных способов уделить внимание детям нет! И быть не может. Поэтому главный вопрос, который нужно себе задать в этом случае следующий: "Что для меня важно сейчас и как я могу получить это ВМЕСТЕ".

Ну и наши "любимые" крайности: уделять внимание детям, это не значит уделять его всегда, в любой ситуации, как только раздался первый писк вашего 3-х, 4-х, 5-ти летнего ребенка (собственно поставьте в этот ряд любого ребенка, вышедшего из возраста младенца). Многие мамы до того боятся обделить своим вниманием ребенка, что продолжают развлекать и развивать его даже из туалета! И я сейчас не шучу.

Да пребудет с вами здравый смысл!

Подготовил педагог-психолог Е.В. Лаптева