

Как не отдалиться от ребёнка, если вы всё время заняты

Что делать, если у вас много работы или учёбы, времени на общение с самым близким человеком не хватает, а чувство вины подступает всё чаще?

Несколько советов от психологов:

Помните, что **важно не количество проведённого вместе времени, а его качество** (ведь можно находиться под одной крышей сутки напролёт, уткнувшись при этом в телевизор или телефон). Поэтому постарайтесь взять за правило: каким бы напряжённым ни был график вашего дня, выделите 15-20 минут на общение с ребёнком. Важно: если ребёнок готов вам о чём-то рассказать, не слушайте «спиной» и не занимайтесь в этот момент чем-то посторонним. Сосредоточьтесь только на вашем общении.

Не бойтесь просить помощи. Современным мамам часто кажется, что никто не выполнит их задачи лучше и качественнее, чем они. Но, если можете, старайтесь делегировать какие-то не очень сложные дела другим членам вашей семьи: например, выгул собаки, поход на почту или покупку продуктов по заранее составленному списку. Научившись разделять обязанности, вы с удивлением обнаружите, что у вас освободилось от 1,5 до 2 часов времени, которое можно уделить ребёнку.

Не корите себя, если чувствуете, что снова тонете в делах, вопреки всем желаниям. **Позволяйте себе отдыхать, если устали.** Помните, что удовлетворить все потребности ребёнка на 100% не способен ни один родитель. Вы не можете успеть всё, но вы можете преуспеть в малом — почаще целуйте и обнимайте ребёнка, если он не против; искренне интересуйтесь его делами и не забывайте заботиться о себе (это даст вам ресурсы для поддержания и сохранения отношений в семье).

Материал подготовлен:

ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»