

ДЖОАННА ФОРЧУН



МИНУТ ИГРЫ

Простые и эффективные занятия
для развития эмоционального
интеллекта ребенка

0-7 лет



Развитие ребенка за 15 минут. Проверенные
методики воспитания для занятых родителей

Джоанна Форчун

**15 минут игры. Простые и
эффективные занятия для
развития эмоционального
интеллекта ребенка 0–7 лет**

«ЭКСМО»

2020

УДК 793.7-053.2
ББК 74.100.58

Форчун Д.

15 минут игры. Простые и эффективные занятия для развития эмоционального интеллекта ребенка 0–7 лет / Д. Форчун — «Эксмо», 2020 — (Развитие ребенка за 15 минут. Проверенные методики воспитания для занятых родителей)

Доктор психологии и эксперт по воспитанию Джоанна Форчун разработала короткие эффективные игры для совместного времяпрепровождения в самые важные годы развития эмоционального интеллекта ребенка — от 0 до 7 лет. Авторские развивающие методики помогут избавиться от истерик, непослушания, упрямства и легко справиться с кризисом 3 и 7 лет. Выделяя всего 15 минут в день, вы будете выстраивать связь, поддерживать открытое общение и формировать воспоминания, которые останутся на всю жизнь, — и это все благодаря детской игре! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 793.7-053.2
ББК 74.100.58

© Форчун Д., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Родительский самоанализ	9
Глава 2	11
Послеродовой период	13
Забота о себе	15
Открываем для себя игры заново	17
Разрыв отношений	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джоанна Форчун

15 минут игры: простые и эффективные занятия для развития эмоционального интеллекта ребенка: 0–7 лет

Диармид и Мэйси, вы – мой мир

Джоанна Форчун (MICP; MIFPP; Reg Pract APPI; CTTTS; ApSup PTI) – аккредитованный клинический психотерапевт и специалист по привязанности. В 2010 году основала в Дублине клинику взаимоотношений родителей и детей Solamh (www.solamh.com), где консультирует семьи по самым разным вопросам. Джоанна признанный супервизор, тренер и докладчик на форумах в своей области. В 2017 году выступила на конференции TEDx с докладом на тему «Социальные сети – главная игра в стыд?». Ранее она вела колонку о воспитании детей в газете The Sunday Times (Ирландское издание) и продолжает писать статьи о развитии и воспитании детей в различных печатных изданиях. Джоанна также регулярно участвует в разнообразных национальных радио- и телепередачах. Выступает консультантом по воспитанию детей в еженедельной передаче о воспитании детей на Newstalk FM Moncrieff Show, получившей множество наград.

Введение

Воспитание за 15 минут – это возможно?

Разве это не то, о чем мы мечтали? Все мы знаем, что воспитание детей занимает 24 часа в сутки 7 дней в неделю, и как только мы становимся родителями, наш мозг автоматически переключается в режим постоянной готовности, мы уделяем внимание потребностям детей, волнуемся, все ли с ними в порядке, достаточно ли мы делаем для их благополучия. И параллельно с этим стараемся вести быт, работать и сохранять гармонию в семье.

Я ни в коем случае не говорю, что стоит отказаться от попыток быть постоянно вовлеченным в жизнь ребенка, а лишь предлагаю ежедневно уделять минимум 15 минут игре с детьми. В полной мере осознавая требования к воспитанию детей в семьях, где оба родителя заняты работой, я хочу показать вам, что даже небольшие изменения могут привести к большим переменах.

Но что может изменить простая игра?

Невозможно сосчитать, сколько преимуществ для детей (и родителей) дает совместное семейное времяпрепровождение. Регулярный семейный досуг помогает создавать и поддерживать сильную эмоциональную связь, при этом сохраняя важные коммуникационные линии между всеми членами семьи.

Исследования показали, что дети, проводящие время с родителями, лучше учатся в школе и, как правило, отличаются более беспроблемным поведением.

Как применить все это к своей семье?

Выделить достаточно времени на семью очень тяжело, особенно когда вы работаете не из дома и, кажется, только и делаете, что возите своих детей с одних занятий на другие. Итак, в этой книге я представляю систему воспитания, основанную на простых, но эффективных способах встраивания качественной совместной игры в любое расписание, даже если в нем нет много времени. Постарайтесь заниматься с семьей чем-то простым и веселым; так вы с большей вероятностью будете проводить время вместе постоянно, а это самое главное. Это не должно казаться чем-то рутинным, чем-то, что нужно вписать в свой график. Но даже если найти время на семью трудно, вы можете постараться изменить подход в соответствии с общими представлениями вашей семьи об идеальном времяпрепровождении.

Пока метод работает для вас и вашей семьи, пользуйтесь им!

Для того чтобы выработать ежедневный план, вам нужно каждый день находить всего 15 минут. Если сможете выделить больше – отлично, но и 15 минут достаточно.

Рассмотреть возможность более длительных игровых сессий (от 30 минут и более) можно в субботу и воскресенье, когда все дома. Для 15-минутной игры подойдут 3 активности, а для получасового общения – от 5 до 7. Возьмите с собой все, что нужно, чтобы не выходить из комнаты (большая часть реквизита, который я предлагаю, есть в каждом доме, поэтому тратить деньги не потребуется). Выключите телефоны и повесьте табличку «НЕ БЕСПОКОИТЬ» на дверь. Будьте в моменте.

Ваша цель – веселье, поэтому все члены семьи должны насладиться запланированными играми. Играть в одну и ту же игру каждую неделю – это нормально, но вы можете также немного смешать игры и придумать новые из уже знакомых. Будет замечательно, если у вас получится играть каждый день, но начните хотя бы с 15 минут несколько раз в неделю, каждую неделю и постепенно увеличивайте время. Этого хватит для того, чтобы лед тронулся.

Детям не нужны от вас подарки – им нужно, чтобы вы проводили с ними время. Ваше присутствие – лучшее, что вы можете подарить. Выделяя всего 15 минут в день на родных,

вы будете выстраивать связь, поддерживать открытое общение и формировать воспоминания, которые останутся на всю жизнь, – и это все благодаря детской игре!

Глава 1

Подготовка к воспитанию детей

История не повторяется, но часто рифмуется. Детский опыт общения с родителями оказывает сильное влияние на то, какими родителями станем мы для своих детей. События из раннего детства могут стать причиной психологической слепоты и непонимания того, что нашим собственным детям нужно от нас, особенно в эмоциональном плане.

Мы не сможем позаботиться о других, если не можем позаботиться о себе. Неуверенность в собственных ранних предпочтениях влияет на то, чувствуем ли мы себя удовлетворенными в настоящем. Вы должны ценить себя настолько, чтобы понимать, что должны отвечать за себя и заботиться о себе самостоятельно. Только в таком случае вы сможете заботиться о своем ребенке и отвечать на его потребности заинтересованно и безопасно. Я верю, что нет лучшего способа осознать собственные детские травмы, чем стать родителем. Рождение ребенка и столкновение лицом к лицу с его ежедневными требованиями и нуждами вынесет ваши детские травмы на поверхность, и, если вы не справитесь с ними, они непременно повлияют на то, какими родителями вы станете для своих детей. Поэтому воспитание детей начинается с самоанализа: стоит заглянуть внутрь себя, чтобы понять то, что находится за пределами нас.

В этой книге я расскажу вам о том, как воспитывать детей так, чтобы они могли самостоятельно регулировать эмоции. Учтите, что на это может уйти до семи лет их жизни, а детям с дополнительными эмоциональными потребностями и особенностями развития может потребоваться еще больше времени. Саморегуляция и способность к самоуспокоению – это краеугольный камень в развитии способности к интимности и эмоциональной близости в отношениях по мере взросления. Эта способность не дана нам с рождения. Она приобретается, развивается и воспитывается через отношения с любящими и заботливыми людьми, которыми в первую очередь являются наши собственные родители. А уж затем и через взаимодействие с нашей расширенной сетью привязанностей – бабушками, дедушками, родственниками, воспитателями, учителями и т. д. Вот почему именно мы должны прививать важные жизненные навыки своим детям.

Но как мы можем дать другим то, чего не дали нам самим? Если вам непросто принимать эмоциональные трудности своего ребенка или если вам приходится прилагать усилия, чтобы поощрить его и позволить отделиться от вас, дабы он мог исследовать свой мир, а вы наблюдали со стороны и поддерживали его обучение, этому есть причина. Давайте разберемся, почему так происходит.

Родительский самоанализ

Для начала задайте себе несколько вопросов. Самое главное – давать настолько полные и откровенные ответы, насколько можете. Если над какими-то вопросами надо подумать, чтобы более глубоко их осмыслить, отметьте эти пункты. Для одних дальнейшее размышление будет личным созерцательным процессом; другим может понадобиться встреча с квалифицированным специалистом, который поможет проработать проблемы. Важно, чтобы размышление привело к практическим действиям по устранению блоков, которые вы можете обнаружить. Приемы игры, подробно описанные в книге, помогут вам с этим.

Перейдем к вопросам.

- Что для вас взросление?
- В чем ваши отношения с матерью похожи на отношения с отцом? В чем есть различия?
- Какую дисциплину вам прививали в детстве и как вы относились к этому? Как вы чувствуете себя сейчас?
- Кто с вами играл, пока вы были ребенком? Остались ли у вас воспоминания о том, как ваши родители играли с вами или пели вам? Можете ли вы вспомнить, когда это происходило? Какой была игра или песня? Какие эмоции вызывала в вас игра или песня? Если же родители ничего из этого не делали, что вы чувствуете сейчас и как могли бы себя чувствовать, когда были детьми?
- Потеряли ли вы кого-то близкого из-за его смерти или переезда? Кем был этот человек и какую роль он сыграл в вашей жизни?
- Как вы проводили праздники с семьей, когда были ребенком?
- Были ли в вашей жизни важные для вас взрослые, которые не являлись частью семьи? Кто они? Почему они были важны для вас?
- Вы когда-либо чувствовали себя нелюбимыми или нежеланными для своих родителей? Какое влияние это оказывало или, быть может, оказывает на вас сейчас?
- Помните ли вы, когда вы впервые находились вдали от родителей (минимум сутки)? Как вы чувствовали себя? Как вы чувствовали себя, когда вернулись к родителям?
- Что происходило, когда вы болели (так сильно, что оставались дома, например)?
- Что происходило, если вы поранились (например, упали или разбили колени)?
- Когда вы думаете о ком-то, кто обеспечивал вам комфорт и заботу, кто приходит на ум?
- Вы чувствовали себя любимым, будучи ребенком? Кто давал вам эту любовь?
- Какое ваше самое грустное детское воспоминание?
- Когда вы поняли, что любите вашего ребенка? Любите ли вы его сейчас?
- Назовите три вещи, в которые вы хотели бы, чтобы ваш ребенок по мере взросления верил больше всего на свете.

Теперь составьте список из пяти вещей, от которых получаете удовольствие. Это должно быть исключительно то, что приносит вам удовольствие, а не кому-либо еще. Например, в списке могут быть:

- плавание;
- бег;
- футбол;
- гольф;
- рисование или рукоделие;
- ужин с друзьями;

- массаж горячими камнями, процедура для лица, маникюр и педикюр, стрижка волос, бритье в салоне и т. д.;
- ночь наедине с партнером.

Теперь ответьте, когда в последний раз вы позволяли себе что-то из этого списка. Можете ли вы найти время для хотя бы одного из этих занятий раз в неделю? Если не можете, то спросите себя, что вы можете сделать для того, чтобы исправить ситуацию.

Далее рассмотрите, как вы сейчас воспитываете своих детей (если у вас больше одного ребенка, то нужно рассмотреть воспитание каждого – все дети разные, и воспитание будет хотя бы немного отличаться). Задайте себе следующие вопросы.

- Говорю ли я ежедневно своим детям, что люблю их и горжусь ими?
- Даю ли я своему ребенку возможность попробовать быть независимым? Позволяю ли я ему проявлять самостоятельность в соответствии с его развитием?
- Умею ли я быть строгим, но в то же время мягким, когда это необходимо?
- Я безопасен, предсказуем, спокоен и последователен в том, как взаимодействую со своим ребенком и реагирую на него?
- Даю ли я свободу своему ребенку, когда это возможно, но беру ли на себя ответственность, когда это необходимо?
- Позволяю ли я себе смеяться со своим ребенком хотя бы раз в день? Чувствует ли мой ребенок, что я наслаждаюсь совместным времяпрепровождением?
- Стараюсь ли я узнать о лучшем моменте дня своего ребенка и о том, что он хотел бы изменить?
- Поощряю ли я желание своего ребенка исследовать что-то новое и идти на (соответствующий) риск?
- Хвалю ли я его за усилия, а не за результаты?
- Проявляю ли я эмпатию, когда ребенок ищет моей поддержки или защиты и приходит ко мне за объятиями или за поцелуями?
- Переживал ли я со своим ребенком воссоединение после расставания сегодня (возможно, не каждый день)?
- Играю ли я со своим ребенком каждый день хотя бы по 15 минут?
- Читаю ли я своему ребенку сказку на ночь вне зависимости от того, что произошло или не произошло за день?

Родительский самоанализ – не единоразовая рефлексия. Это упражнения, которые вы можете и должны повторять по мере взросления ребенка.

Глава 2

Защита взрослых отношений от детей

Влияние рождения детей на интимные отношения с партнером – это то, о чем редко говорят, когда затрагивают тему родительства. Становление человека как родителя – это стресс, даже если на свет появился уже не первый ребенок. Ко всему прибавляется еще и страх не стать *достаточно хорошими* родителями. Но то, что происходит после рождения первого ребенка, имеет особое значение и может задать траекторию как вашего самостоятельного пути становления в роли родителя, так и приспособлению к этой роли вместе с партнером.

Дети (если вы решите их завести) должны стать *важной* частью семьи, но не *самой* главной. Возможно, это утверждение покажется спорным, но я считаю, что дети должны расти и видеть, что каждый член семьи является ценным, любимым и важным. Общая динамика отношений внутри семьи – самый главный аспект для ее построения. Рождение детей – это самое трудное, через что может пройти пара. Нужно пройти через это вместе, но даже сообща не будет легко. Ожидания редко совпадают с реальностью, и существует естественный период адаптации, который может длиться до трех лет. Переход к родительству не должен ущемлять личные отношения. Многие пары, с которыми я обсуждала этот вопрос, рассказывают о тяжелом пути от просто влюбленной пары до родителей.

Процесс становления родителями сильно отличается у мужчин и женщин. Беременность позволяет будущим мамам сблизиться со своими пока еще не рожденными детьми и начать привязываться к ним, что ложится в основу любви к реальному ребенку. Психологи говорят, что первые четыре месяца беременности – это время матери и ребенка. Мужчине в этот период может показаться, что он занимает лишь роль наблюдателя. И здесь важно изменить подход к ситуации: мужчина должен стать опорой для женщины, чтобы та могла посвящать себя еще не родившемуся ребенку настолько, насколько потребуется.

Ожидание дитя физически и эмоционально поглощает будущих родителей, поэтому нередко пара не задумывается о том, каково это будет, когда беременность закончится и малыш появится на свет. Большинство пар сталкиваются с тем, что после рождения ребенка им нужно пересмотреть свои отношения. И это проблематично из-за того, что происходит в послеродовой период (первые восемь недель). Надежда остается только на откровенный разговор, который с учетом некоторых корректировок может привести к значительным улучшениям. Количество затраченного на корректировки времени разнится и зависит от пары: кому-то потребуется несколько месяцев, а кому-то – от года и более. Многие пары тратят огромное количество энергии на то, чтобы привыкнуть к жизни с новорожденным ребенком, появление которого «изменило все». Нужно находить время на себя как на личность и на свою пару, включать в график те занятия, которые приносили удовольствие до рождения ребенка. Это трудно, но очень важно.

Курсы по подготовке к появлению ребенка заканчиваются после его рождения. Если вы не пройдете обучение для родителей, то вряд ли это сделаете после появления малыша на свет. Наверняка в послеродовом периоде вы будете пытаться справиться с новорожденным, а также с недосыпом, и у вас не будет той дополнительной поддержки, какая была до появления ребенка. Беспокойство крайне распространено в первые дни родительской жизни, ведь никто из нас не может быть самим собой, когда полон тревожных предчувствий. Это тоже влияет на отношения между партнерами.

Мое пожелание всем, кто решил стать родителем: лучше позаботьтесь о том, чтобы вы и ваш партнер были морально готовы к рождению ребенка и чтобы пополнение в семье не оказало никакого негативного воздействия на ваши отношения, чем купите коляску за несколько

десятков тысяч или дизайнерскую мебель в детскую. Существуют определенные этапы вписывания родительства в ваши отношения с партнером – или защиты ваших отношений от детей, – но необходимо начать с принятия того факта, что невозможно знать то, с чем вы еще не сталкивались.

До зачатия, когда мы стремимся завести ребенка, и во время беременности, когда уже ждем малыша, мы концентрируемся на внутриутробном развитии ребенка. Дальше фокус внимания смещается на дородовые занятия и сами роды. Но в тот момент, когда вам дают ребенка в руки (здесь фокус внимания смещается уже на то, сможете ли вы прокормить его), никто не говорит, что будет в отношениях с партнером, когда малыш придет с вами домой и двое превратятся в трое. Все равно что от нас ожидали бы, что мы вернемся домой и автоматически приспособимся к новым реалиям, которые не окажут никакого негативного влияния на отношения между партнерами или отношения с ребенком.

Сама культура настраивает людей на неудачу, когда речь идет о воспитании детей и поддержании отношений. Мы жонглируем множеством ролей, а идеальные образы из социальных сетей могут создать очень ложное впечатление. Так, мы должны справляться со всем с безупречной улыбкой, толкая дизайнерскую коляску, потягивая латте и делая потрясающие семейные селфи, тем самым заявляя всему миру о том, как мы счастливы. Быть не в порядке абсолютно нормально, только вот не подходит для социальных сетей.

Послеродовой период

В эмоциональном плане первый год воспитания детей дается нелегко. Находясь во власти гормонов, недостатка сна и подстраивания под постоянные и меняющиеся потребности новорожденного, мы чувствуем себя потерянными. У нас нет «дорожной карты», которая подскажет, в правильном ли направлении мы движемся. Это делает нас эмоционально уязвимыми. Если бы мы знали обо всем заранее, нам было бы проще выявлять эмоциональную уязвимость как нашу собственную, так и партнера. Кроме того, мы больше сопереживали бы и поддерживали друг друга. Более того, знания помогли бы нормализовать переходный этап в процессе адаптации к роли родителя, и это не подавляло бы в моменте.

Иногда сфокусированность на потребностях новорожденного ребенка настолько велика, что родитель забывает о своих потребностях и потребностях партнера. Младенцы (обычно, но, конечно, не всегда) приходят к определенному распорядку где-то между четырьмя и шестью месяцами. Самое время начать уделять немного времени себе и друг другу. Попросите кого-то из друзей или члена семьи, кто предлагал помощь, пару часов посидеть с ребенком, а сами поужинайте в ресторане. Это та часть родительства, которая кроется в мелочах, таких как правильное питание, прогулки в одиночестве, принятие ванны, поход в парикмахерскую, встреча с друзьями на час или два и, что важно, совместное времяпрепровождение наедине с партнером. Не забывайте говорить со своим любимым человеком о своих потребностях и желаниях. Когда мы поймем, чего хотим для себя, мы сможем лучше понимать и удовлетворять потребности тех, о ком заботимся.

Молодые родители часто замечают, что будто смотрят на неузнаваемую версию себя в зеркале и задаются вопросами о том, кем являются на самом деле и как пришли к тому, что имеют сейчас. Примечательно, что это ощущение обостряется, когда нам кажется, что мы не справляемся с родительскими обязанностями, потому что наша жизнь не похожа на фотографии счастливых семей в интернете. Отсюда возникают страдания от ощущения потери себя, падение самооценки и даже жуткое одиночество. Для изменения ситуации необходима поддержка партнера, но может потребоваться от 18 месяцев и больше, чтобы преодолеть эти американские горки. Уверенность партнера в том, что вы хорошо справляетесь с ролью родителя, имеет большую значимость.

Ни для кого не секрет, что конфликты и напряжение между родителями негативно сказываются на эмоциональном состоянии детей. А это в дальнейшем может привести к вспышкам агрессии у них. Возможно, до рождения детей вы не до конца понимали позицию друг друга в отношении воспитания и образования. Когда же различия проявляются, они могут вызвать напряжение. И нередко из-за этого неожиданно для самого себя родитель вступает в борьбу за власть, отстаивает собственную позицию относительно того, как именно нужно воспитывать детей. В идеале еще до зачатия ребенка с партнером следует обсудить мысли и убеждения о том, как именно малыша можно сделать счастливым. Однако так происходит не всегда. И все же никогда не поздно поговорить об этом. Можно начать с рассказа о собственном детстве и о том, какую модель поведения ваши родители использовали по отношению к вам, а затем обсудить, что из этого вы хотели бы перенести в собственный опыт отношений родителей и детей. Речь идет об искусстве компромисса и признании того, что никто из вас не может быть полностью прав или полностью не прав, но при этом вы оба будете знать, что можете достичь согласия в вопросе воспитания детей.

Многие родители говорят о том, что не удовлетворены отношениями с партнером в первые три года жизни ребенка. В зависимости от того, как вы справитесь с другими аспектами адаптации к родительству, пополнение в семье либо сблизит вас, либо, наоборот, отдалит. В этом не будет никакой вины ребенка, речь скорее о самом процессе становления родите-

лями. Более того, работа над отношениями не ограничится лишь первыми тремя годами жизни ребенка: как только почувствуете, что смогли адаптироваться к этой фазе, ваши дети вырастут и придется перестраиваться, снова преодолевать разногласия и всячески друг друга поддерживать. Если же вам кажется, что ребенок – хозяин в доме, не забывайте, что вы и ваш партнер – это клей, который скрепляет семью. Вот почему вам необходимо научиться принимать свои слабости и делиться ими друг с другом, говорить о собственных потребностях, понимать и поддерживать друг друга, а также не отказываться от помощи близких, которые могут подарить вам время для досуга наедине с партнером.

Забота о себе

Мне доводилось общаться со многими родителями, которые говорили, что после рождения ребенка не узнают себя. Они будто бы потеряли тех себя, которыми были до этого события, изменившего их жизнь навсегда. И дело вовсе не в том, что они жалеют о рождении ребенка, скорее в том, что они не понимают, кем стали теперь – как относительно самих себя, так и с точки зрения друг друга.

Никто не шокирует меня больше, чем родитель, который говорит о том, что за все три или четыре года жизни своего ребенка он не расставался с ним даже на один день – и таких историй великое множество! Кратковременные расставания не только в интересах родителей, но и в интересах самого ребенка.

Первые четыре-шесть месяцев жизни малыш проводит в созависимости со своими родителями. Он еще даже не понимает, что больше не является частью своей матери. В этом возрасте он постоянно нуждается в ее физическом присутствии. Однако когда ребенок начинает переходить от постоянства предметов к постоянству людей, в возрасте от двенадцати до восемнадцати месяцев, ему уже нужно давать пространство и возможность скучать по вам.

Очень важно поддерживать физический контакт, когда вы встречаетесь даже после кратковременной разлуки. Делайте то, что комфортно вам: обнимайте, целуйте или просто касайтесь своего ребенка. Дайте ему физически почувствовать вас, это поможет ему успокоиться и докажет, что вы снова с ним. Начните сепарацию так – оставляйте ненадолго малыша в его комнате. После этого постепенно начните выходить из дома и оставлять ребенка с кем-то на пару часов. Все это поможет подготовиться к более длительному отсутствию матери, например к целому дню в яслях или к выезду с ночевкой.

После 18 месяцев дети уже лучше понимают, кто их родители, и даже если не до конца осознают всего, им полезно видеть, что у взрослых есть личная жизнь. Они видят, как вы уходите и возвращаетесь, это успокаивает их, особенно в долгосрочной перспективе.

Забота о себе, укрепление отношений с партнером и друзьями, а также инвестиции в собственную личность, а не только в роль родителя – все это важно. Это отличный пример отношения к себе для наших детей, который позитивно скажется на них по мере взросления.

В первую очередь вы являетесь личностью, а уже потом родителем. Находить время на самого себя и развитие своей «не родительской» части поможет стать тем родителем, которым вам хотелось бы быть для своего ребенка. Более того, благодаря этому будет проще справляться с ежедневным стрессом, который сопряжен с родительской ролью. Вам не нужно чувствовать вину из-за того, что вы хотите уделять время не только детям, но и себе. Это то, что вы и должны делать. К тому же интересы детей от этого не страдают, наоборот, такое поведение родителей поспособствует их развитию. Не забывайте: если что-то делает вас счастливым, то ребенку это пойдет только на пользу. Счастливый родитель – счастливый ребенок!

Вот несколько советов по планированию времени для себя.

Раз в неделю или две устраивайте с партнером **ночные свидания**. Или же, если захотите, вы можете устраивать посиделки с друзьями или семьей. Не говорить о детях вовсе – нереально, но вы должны договориться, что не будете разговаривать только о них. Говорите о рабочих делах, делитесь тем, что рассмешило вас или поразило до глубины души, а также своими идеями и мыслями. В общем, проводите время весело!

Если вам повезло и у вас есть друг или родственник, который может взять детей на **выходные** или хотя бы на одну ночь, воспользуйтесь возможностью и договоритесь обо всем заранее. Чем лучше вы все спланируете, тем легче будет отключиться от дел во время отсутствия. Проведите досуг с пользой для отношений с партнером или же, если вы захотите отдохнуть порознь, уделите внимание себе или друзьям.

Вступите в **книжный клуб** или другую подобную организацию. Так вы сможете собираться с кем-то каждый месяц и обсуждать что-то помимо детей.

В конце концов, вы можете сходить на прогулку – со своим партнером или самостоятельно. Поверьте, это очень сильно отличается от прогулки с детьми, за которыми нужен глаз да глаз.

Открываем для себя игры заново

За тем, чтобы привести во взрослую жизнь и отношения больше игривости, не нужно далеко ходить – достаточно взглянуть на своих детей. Они могут придумать игру буквально из чего угодно (девятимесячный ребенок, с невероятной заинтересованностью играющий с картонной коробкой, отличное тому подтверждение). Особый восторг у них вызывает все магическое и творческое.

Дети также очень мудры: они прекрасно определяют интересных им людей и легко идут с ними на контакт. Они умеют плавно переходить от серьезности к игривости, и мы можем многому заново научиться у них.

Я говорю «научиться заново», потому что все мы когда-то были детьми, и я верю, что игривость осталась в каждом из нас, просто, может, кому-то придется копнуть поглубже. Если вы подумали: «Господи, в последний раз я развлекался двадцать или тридцать лет назад», никогда не поздно начать заново. Это может доставить много удовольствия вам, партнеру и детям, а также уменьшить количество слез и увеличить продолжительность смеха в семье. Давайте поищем способы сделать игру приоритетом и неотъемлемой частью семейной жизни.

Но в первую очередь давайте рассмотрим несколько способов возвращения веселья во взрослую жизнь. Можно начать с наблюдения за тем, как и во что играют дети. Ведь игры – это не только вид активности, но и особый способ мышления, в котором раскрывается раскрепощенный, раскованный энтузиазм.

Черпайте в этом вдохновение и посмотрите на собственные отношения таким же позитивным и открытым взглядом.

Если вы понимаете, что не можете описать свое состояние словами «игривость» и «веселье», но когда-то все же ощущали нечто подобное и хотите почувствовать это вновь, будьте уверены – научиться этому снова возможно. А начать вы можете с простых развлечений. Также мы можем осознанно стать более внимательными, чуткими и понимающими в отношениях со своим партнером и не забывать о потребностях и желаниях друг друга.

Разрушить старые привычки нелегко, но вполне возможно сознательно перестроить укоренившиеся нейронные сети и разработать новый путь жизни и отношений друг к другу. Иногда для этого требуется помощь квалифицированного специалиста, но всегда можно начать с того, чтобы вернуться к основам и начать развлекаться и играть во что-то.

Если мы способны хорошо проводить время с партнером и близкими, мы также можем играть и с детьми, показывая им, как наслаждаться моментом и сделать это частью жизни.

15-минутная практика

Игры, открытые заново

Постарайтесь проникнуться моими идеями. Я понимаю, что для выполнения некоторых заданий с серьезным лицом потребуются много веры. Но давайте договоримся, что мы позволим себе немного глупости. Кроме того, вам совсем не обязательно использовать все идеи – хотя бы одной для начала будет уже достаточно.

Превратите домашние обязанности в игру. Вам нужно помыть посуду – не очень весело, верно? Но что, если один из вас будет мыть посуду, а

другой – вытирать тарелки? Тогда вы сможете притвориться героями фильма, или дать интервью, или прокомментировать спортивный матч: «Том берет миску, все еще мокрую от капель, и передает ее Энн, Энн обтирает его полотенцем и... Гол! Тарелка в шкафчике!» Или вот так: «Том, вы можете рассказать нам, как готовились к роли Золушки? Выполняли ли вы столько работы по дому раньше?» Вы же все равно моете посуду, так почему бы не сделать это весело?

Посоревнуйтесь в рассказывании **шутки каждый день**. Побеждает тот, кто заставил другого смеяться громче.

Попробуйте поиграть в интимную версию **прятков**. Оставьте своему партнеру записку-сюрприз, в которой рассказываете о том, что вы любите в нем, или о воспоминании, которое заставило улыбнуться. Можно положить шоколадку или конфету на подушку, чтобы он нашел ее.

Если вы едете куда-то вместе, сыграйте в игру **«Мы пошли на пикник, и я взял...»** Правила просты: каждый из вас по очереди называет какой-то предмет, повторяя все то, что уже было сказано, прежде чем добавить свою вещь.

Читайте друг другу отрывки из любимых книг или стихи, делитесь мыслями о том или ином произведении и наслаждайтесь компанией друг друга.

Мы можем постоянно разговаривать, особенно когда у нас есть дети, мы используем когнитивную связь, вербальные инструкции и планирование, но мы редко прикасаемся друг к другу. Поэтому попробуйте **прикасаться друг к другу без всякой цели**. Прикосновения имеют исцеляющий и успокаивающий эффект, они снижают кровяное давление и уменьшают беспокойство, поэтому очень полезны в напряженных отношениях в семье, в которых вы с партнером как корабли, расходящиеся в ночи. Попробуйте обняться, игриво схватить друг друга, пощекотать, игриво (и нежно) изобразите борьбу или просто держитесь за руки, сидя или лежа бок о бок.

Исследование Джеймса Коана, нейробиолога из Университета Вирджинии, показало, что ободряющие прикосновения человека, которого вы действительно любите и благодаря которому чувствуете себя любимым, могут повлиять на физиологическое восприятие боли¹. Результаты его экспериментов показали, что если вы состоите в здоровых отношениях, то достаточно держать партнера за руку, чтобы снизить кровяное давление, облегчить реакцию на стресс, улучшить самочувствие и смягчить физическую боль. Прикосновение любимого человека меняет физиологические и нейронные функции.

¹ Beckes, L., Coan, J. A. and Hasselmo, K. (2013). Familiarity promotes the blurring of self and other in the neural representation of threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8(6), pp. 670–677.

Разрыв отношений

Разрыв отношений между взрослыми – это часто трудное и стрессовое событие. Супругам необходимо время и личное пространство, чтобы прийти в себя, дать волю чувствам и понять, что произошло для них. Ситуация осложняется, когда есть совместные дети, потому как, даже если взрослые решили, что больше не хотят быть вместе, им придется продолжать участвовать в жизни друг друга. Заниматься детьми придется обоим родителям, которые оба любят своих детей.

Договориться об успешной стратегии воспитания детей, если отношения сложные, очень тяжело. В этом деле может понадобиться помощь квалифицированного специалиста. Детям младше десяти лет важно, чтобы отношения с обоими родителями были понятными и надежными. Конфликт родителей в столь юном возрасте может напугать их и заставить чувствовать себя ненужными, поскольку дети не могут понять его причину. Обязанность родителя – отгородить ребенка от этого конфликта, дабы сохранить надежную привязанность и к маме, и к папе. Совсем маленькие дети с трудом переносят разлуку с их основными субъектами привязанности, поэтому регулярная возможность общаться с обоими родителями много значит для их здорового социального и эмоционального развития. Четкое расписание встреч родителей с детьми успокоит всех, кто вовлечен в этот процесс, поскольку оно обеспечивает крайне важную структуру, понятную и предсказуемую. Конечно, не менее важно предусмотреть внеплановые ситуации, потому что в жизни случается всякое и все должны это понимать. Нужно быть готовым к внесению корректировок в намеченные планы, чтобы учесть все непредвиденные обстоятельства.

Установление четкого графика воспитания детей не единственный трудный момент разрыва отношений между супругами. Стили воспитания ребенка у родителей могут быть разными. Для детей лучше, если мама и папа будут стабильными в своих действиях по отношению к ним и придерживаться примерно одного и того же мнения в аспектах воспитания. Однако это не всегда возможно, и чаще всего методы воспитания, даже если и совпадают в основном, в мелочах могут различаться.

Старайтесь намеренно не искать недостатки в воспитании друг друга и задавайте себе вопросы, прежде чем осудить партнера: «Я раздражаюсь, потому что это не совпадает с моим видением того, как нужно воспитывать детей, или потому, что это не удовлетворяет реальные потребности нашего ребенка?» Например, вам может не нравиться то, что малыш играет на улице после пяти часов вечера, когда начинает темнеть и становится холодно. Это предпочтение родителя. Или, например, ребенку необходимо принимать лекарство от астмы в определенное время, и это правило нужно соблюдать обоим родителям. Это реальная потребность, которая должна удовлетворяться. Ну а до тех пор, пока ребенок здоров и в безопасности, вам придется мириться с тем, что предпочтения не всегда соблюдаются другим родителем.

Дети очень чутко реагируют на эмоции и реакции своих родителей, поэтому они будут наблюдать за вами, чтобы понять, как вы относитесь к другому их родителю. Если они увидят, что разговор о Маме/Папе расстраивает вас, они прекратят говорить об этом. Если это не будет угнетать вас, поставьте ребенку на видное место фотографии, на которых вы запечатлены всей семьей. Если сможете спокойно и без негатива поговорить с ребенком о том, чем он занимался, пока был с другим родителем, это также пойдет ему на пользу. Малышу наверняка понадобятся ваши поддержка, помощь и одобрение в том, чтобы написать сообщение или позвонить другому родителю. Также очень важно, чтобы оба родителя принимали участие в значимых для детей событиях. Это может быть тест по правописанию, из-за которого они волнуются или результатами которого гордятся, факт того, что они научились плавать на спине, или же ссора с другом. Убедитесь, что у бывшего партнера есть список мероприятий ваших детей, которые

требуют присутствия кого-то из вас или вас обоих. Это может быть встреча с классным руководителем или важный матч.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.