

**КАЧЕСТВЕННО**

**УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД**

**ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С**

**ФЕДОРОВА ЕЛЕНА**

**ДЕТЬМИ.**

**ОЛЕГОВНА**

**КАК ЭТО?**

Ни для кого ни секрет, что будни у работающих родителей бывают очень загружены. Зачастую получается, что весь день мы проводим как белка в колесе — постоянно заняты рутинными делами: дорога на работу/домой, сбор детей в садик/школу, покупка продуктов, приготовление еды, сон. И получается, что в будние дни у нас совсем не остается времени на проведение качественного времени с детьми.

Я призываю родителей, работающих полный рабочий день, поразмыслить, что они подразумевают под «качественно проводить время с детьми». Качественное время — это только то время, что вы проводите играя в игрушки, выпекая печенье или вместе читая книги? Я бы сказала, что любое время, которое мы проводим с нашими детьми, может считаться качественным временем.

, что мы детей в течение недели почти не видим.

На своем примере могу сказать, что в среднем в моей семье мы проводим по 2 часа вместе. Чаще это время может распределяться следующим образом:

- несколько раз в неделю один или оба ребенка идут с родителем выгуливать собаку: 15 минут в день утром
- завтракаем вместе по утрам: 20 мин / день
- идем вместе к автобусной остановке и общаемся в ожидании транспорта: 20 мин / день
- ужинаем вместе: 30 мин / день
- родитель помогает детям подготовиться ко сну, а затем все вместе читают книги: 60 минут


Итого: 2 часа 25 минут в день

Называется ли это «проводить качественно время»? Будут ли другие люди называть это «качественным временем»? Я не уверена, но думаю, что многие со мной согласятся, что это так.

**Что значит «качественно проводить время с детьми»?**

Важно проводить время с детьми регулярно. Исследования показали, что дети, чьи родители проводят с ними много времени, имеют меньше проблем с поведением и лучше развиты в эмоциональном, [психическом](#) и физическом плане.

Но что подразумевается под «качественным временем с детьми»? Это любое время, в течение которого вы можете уделить внимание своим детям.



Например, время, которое я провожу с детьми во время выгула собаки я считаю «качественным временем». Время, которое мы тратим на приготовление ужина также относится к качественному времяпрепровождению.

Время, которое наши дети проводят с нами позволяет им поделиться тем, [что у них на уме](#). Это помогает им чувствовать связь и [поддержку](#). Ниже приведу несколько вариантов качественного времяпрепровождения с детьми.

### **Пойти в продуктовый магазин**

Если ваши дети любят ходить в магазин, то во время закупок можно для малышей придумать игру, например «назови все овощи зеленого цвета» или «назови сладкие и кислые фрукты». С подростками можно обсудить как прошел их день.

### **Общение по дороге в школу/садик**

Если вы ведете своего ребенка в школу или в детский сад, это может быть хорошим временем для качественного общения. Зачастую лучшие разговоры происходят в машине. С младшенькими можно придумывать истории, петь песенки или сочинять стишки. Старшим детям лучше предоставить возможность самим вести разговор или ставить музыку. Качественное время не всегда подразумевает под собой непосредственно общение. Качественно можно наслаждаться вместе песней или аудиокнигой.

### **Общий прием пищи**

Зачастую у многих семей не получается вместе кушать из-за разницы в графиках. Но хотя бы раз в день нужно стараться иметь общий прием пищи. Прием пищи необязательно должен быть медленным или особенным. Но хотя бы то, что вы вместе сидите за столом уже имеет значение.

### **Физические нагрузки**

Если вам нравятся определенные физические нагрузки берите с собой детей. Даже маленькие дети могут ходить с вами на прогулку. Малышей можно сажать на багажник велосипеда, а дети постарше могут кататься рядом с вами.

### **Бытовые дела**

Мне очень приятно, когда мои дети помогают мне по хозяйству. Совместная работа по дому — отличный способ провести время вместе, и вы почти всегда можете общаться в процессе. Делать домашние дела вместе — отличный способ провести время с детьми дома.

### **Время с детьми перед сном**

Старайтесь провести немного времени вместе до отхода ко сну — это сближает. Можно почитать несколько страниц увлекательной книжки. Можно почесать спинку или поговорить немного после выключения света. Можно полежать несколько минут рядом.

### Уберите телефон

Качественное время станет еще более качественным, если отложить телефон. Сколько возможностей для общения мы упускаем потому что проверяем Instagram или сидим В контакте?

### Читайте и обнимайтесь

Для того, чтобы проводить время вместе необязательно активно общаться. Иногда лучшие идеи для совместного времяпрепровождения это — простые идеи. Например валяться на диване, обниматься и листать книжки, при этом каждый может читать свою интересную литературу.

Вы можете качественно проводить время с детьми, даже если кажется, что на это нет времени. Детям очень важно ваше внимание и вы можете им это дать — хотя бы 5 минут в магазине или во время приготовления ужина. Можно к этому вопросу подойти творчески и переосмыслить, что значит «проводить время с ребенком».

### Проводите выходные активно

Конечно, за рабочую неделю у всех накапливается усталость и множество дел, которые не успеваешь сделать после рабочего дня, и хочется встать в выходной позже и лежать весь день не выходя из квартиры. Но, задумайтесь над тем, что детство так скоротечно, совсем незаметно пролетит время, в которое можно сбегать на горку и накататься!

Совсем скоро веселый весенний праздник « Масленица ». Сходите с детьми погулять, вы получите огромное удовольствие от прогулки!

