**Качественное времяпровождение с семьей и работа:**

 **как все успеть?**

 Хорошие взаимоотношения в семье помогает устанавливать качественное совместное времяпровождение. Для этого хорошо подходят простые, но значимые дела, например, чтение на ночь или семейные ужины. Они необходимы ребенку для развития и установления взаимоотношений в будущем. Даже если работа и домашние обязанности забирают у вас все время, у вас все равно остается возможность качественно проводить время с семьей. Рассмотрим некоторые рекомендаций, которые помогут в этом.

1. Будьте собой. Даже если вы не можете позволить ребенку отдых заграницей или покупку дорогой игрушки, то не стоит из-за этого чувствовать вину. Вместо того, чтобы сравнивать себя с другими родителями, сосредоточьтесь на действиях, которые соответствуют вашему семейному бюджету и образу жизни. Дети любят и ценят простые семейные занятия, и вам не нужно выдумывать что-то особенное.

2. Уделяйте внимание. Ваш ребенок должен знать, насколько вы заботитесь о нем. Внимательно слушайте, что он вам говорит. Когда вы вместе, постарайтесь ни на что не отвлекаться. Повседневные дела всегда будут в вашей жизни, но если вы будете ставить их на первое место, вы рискуете не заметить, как растет ваш ребенок.

3. Устраивайте семейные ужины. Как можно чаще собирайтесь всей семьей за ужином. Если вы работаете допоздна, можно завтракать по утрам вместе с детьми.

4. Хвалите ребенка и используйте положительное подкрепление по отношению к нему. Например, когда он улучшает свои оценки по предмету, который давался ему с трудом, не забудьте похвалить его. Благодарите его за терпение по отношению к младшим братьям и сестрам или за то, что он без напоминания помыл посуду.

5. Будьте всегда доступными для ребенка. Обращайте внимание на то, чем интересуется ребенок. Узнайте, что ему нравится, чтобы вы тоже могли поучаствовать в его любимых занятиях. Например, вы можете иногда играть с ним в компьютерные игры или слушать его любимую музыку. Не отказывайтесь от того, чтобы вместе попробовать что-то новое и интересное.

6. Разделяйте с детьми домашние обязанности. Когда вы идете в магазин за покупками или планируете уборку в квартире, попросите ребенка присоединиться к вам. В процессе выполнения таких дел у вас будет возможность пообщаться и научить ребенка важным жизненным навыкам.

7. Путешествуйте вместе. Едете ли вы всей семьей в отпуск или просто возите ребенка на тренировки в спортивную секцию – в дороге у вас всегда есть время пообщаться с ребенком. Общайтесь при любой возможности – и пусть ваши разговоры происходят естественно.

8. Обменивайтесь фотографиями и картинками из Интернета. Ничто не заменит живого общения, но, если вы не видитесь с ребенком в течение дня, такой способ поможет вам оставаться на связи. Отправляйте друг другу смешные картинки в течение дня. Это поднимет ребенку настроение.

9. Ежедневно находите время для общения. Даже если вы работаете допоздна и не видите ребенка целыми днями, вам поможет то, что вы будете проводить время с ним качественно. Например, вы можете ежедневно разговаривать с ним 15–20 минут перед сном.

10. Вносите изменения по мере необходимости. Помните, что у ребенка со временем меняются потребности. Вступая в подростковый возраст, дети требуют большей независимости. Но это не значит, что они будут отказываться посмотреть вместе с вами фильм или футбольный матч.

Используйте качественное времяпровождение для того, чтобы выстроить позитивные взаимоотношения с ребенком. Это поможет ему в будущем стать счастливым и успешным. Наслаждайтесь моментами, которые вы проживаете вместе с ребенком, и у вас обоих останутся прекрасные воспоминания об этих годах.

Литература

1. <https://letidor.ru/otdyh/5-prichin-provesti-vremya-s-rebenkom-poka-ne-pozdno.htm>
2. https://childdevelop.ru/articles/parents/8207/

 *Материал подготовила Земскова Нина Валерьевна,*

 *педагог-психолог ОЦДиК.*