

9 шагов к спокойной и радостной жизни с детьми

Меня часто спрашивают: «А им не скучно?» И я не знаю, что ответить, потому что детская скука для меня это симптом, с которым совершенно не нужно бороться, а наоборот, важно осознанно «проболеть». Вместе. Именно поэтому я редко переживаю, когда детям скучно, но при этом скучно им бывает редко, и некоторым нравится считать, что нам просто повезло.

Симптомом чего является скука? Многих разных внутренних факторов! Среди них переутомление, излишняя стимуляция, творческий «запой», за которым приходит душевное истощение, а еще перенасыщенность жизни, и вот об этой последней проблеме мне бы и хотелось поговорить.

Современные дети бомбардируемы физическим и ментальным шумом. Они перегружены возбуждающими факторами и раздражителями с самого раннего детства, начиная со звуковых мигающих игрушек, продолжая слишком ранней открытостью современным технологиям, и заканчивая массовой культурой потребления. Из родительских лучших побуждений дети слишком много видят, слишком много слышат, слишком много имеют, и начинает это происходить в их жизни слишком рано и со слишком высокой частотой.

Ёлки, спектакли, множество секций, загруженность, телеги подарков от бабушек, список этот можно продолжать до бесконечности. Дети привыкают к этому неиссякаемому потоку, и как в случае с диетой, в которой доминирует сахар, привыкают и начинают нуждаться в новой и новой стимуляции, причем в растущих дозах. Стоит потоку прекратиться, приходит скука, а за нею ломка.

Конечно, я утрирую, но даже мы, с нашей приверженностью к «медленному» родительству и минимализму, замечаем, как дети становятся капризней и требовательней, например, по завершении зимних праздников. Без постоянной внешней подпитки подарками, развлечениями, угощениями, и шумными сборищами, обычно, им очень сложно сфокусироваться, почувствовать себя счастливыми, и снова найти свой внутренний стержень.

Поэтому самым большим спасением в это время для нашей семьи является особенно скрупулезно соблюдаемый ритм, особенно спокойные и медлительные вечера, и намеренная фильтрация всего материального, что появляется у нас дома. Надо сказать, что с каждым годом говорить «нет» параду возбуждающих факторов становится все проще, а жить в умеренности и простых радостях все естественней.

Как еще мы можем помочь детям расти в простоте и неспешности, чтобы перенасыщение не мешало им радоваться, удивляться, и быть собой?

1. Разгрузите ваш календарь

Слишком много секций и кружков, явление в наши дни очень распространенное, причем начиная с очень юного возраста. Однако многим детям тяжело справляться с плотным расписанием занятий, и еще тяжелее контролировать стресс от требований преподавателей и конкуренции между детьми. Преуспевать во всем невозможно, и лучше пусть ребенок будет ходить с удовольствием в одну любимую секцию, чем бежать в пять, не успевая насладиться ни одной.

2. Выделите священное семейное время

Даже если у вас нет возможности провести полностью все выходные вместе, наметьте себе хотя бы одно дело, которое вы можете сделать всей семьей, несмотря ни на что. Это может быть прогулка по лесу, партия настольной игры, или даже семейный фильм. Главное, чтобы никакие внешние раздражители не мешали вашему священному «времени вместе,» и пусть весь мир подождет.

3. Сократите до минимума экранное время (ваше тоже)

Тут, наверное, можно без объяснений. Я реалист, и понимаю, что избавиться от всех гаджетов невозможно. Но если у детей будет четкое понимание правил в отношении экранного времени, то и споров тут никаких не должно быть. Чем меньше, тем лучше, и хорошо от этого будет всей семье.

4. Научитесь радоваться рутине

Если каждый день полон фейерверков, а мама это вечная фея или человек-оркестр, то и ожидания ребенка от жизни будут соответствующими, он разучится находиться в моменте и радоваться простому, такому, из чего соткана обычная жизнь. Каждый день по-своему прекрасен, а настоящие радости — в мелочах. Запах маминой выпечки или сказка прочитанная перед сном папой это якорьки любви, это то, за что цепляется память, это живое, человеческое, и гораздо более естественное, чем цирк на завтрак, и зоопарк на обед.

5. Сократите количество игрушек

Игрушек не должно быть много. Количество убивает качество игры, а в итоге дети и вовсе забывают, что у них имеется в игровом арсенале. Просьбы о новом чаще всего приходят из интуитивных поисков каких-то сильных чувств и переживаний, и необходимости порадоваться, и, к сожалению, уже в очень юном возрасте дети ищут источник радости извне, даже не догадываясь поискать его в себе. Именно в такой ситуации ребенку и бывает полезно поскучать. А еще лучше отправиться играть на улицу — природные «игрушки» научат довольствоваться малым и помогут задействовать фантазию, за неимением мигалок и сирен.

Научитесь сами и научите детей регулярно очищать детскую от лишнего — поломанным игрушкам или тем, к которым ребенок тянется в последнюю очередь, не место в детской, они занимают место и мешают игре. Игрушки должны быть удобно доступны и, каждая, иметь свое место в корзинах, ящиках, и коробках. Сократить количество игрушек помогут игрушки открытого типа, например, кубики, простые куклы, конструкторы без определенной тематики. Для этой же цели полезна ротация игрушек.

6. Дайте детям быть

Быть детьми. Быть собой. Быть хозяевами своего времени. Быть хозяевами своих идей. Не нужно ходить за ними по пятам и просить посчитать каштаны и обратить внимание на формацию облаков. Дети имитируют взрослых, а потому будут больше слушать, если вы будете меньше говорить. Не нужно комментировать каждое действие ребенка, не нужно все время что-то подсказывать, рассказывать, показывать. И не заставляйте говорить детей, просто будьте рядом, или просто будьте.

7. Ухаживайте за вашим жилищем вместе

Когда у ребенка нет зон ответственности, он легко может поверить, что вся жизнь это праздник и игра. А что если показать ребенку, что уход за собой и местом его обитания это тоже важно, интересно, и даже весело? Это станет еще одной защитой от перенасыщенности и очередным уроком о простых радостях.

8. Готовьте дома и трапезничайте вместе

Вместо того, чтобы опять куда-то бежать или опять что-то покупать, начните приобщать детей к приготовлению простых трапез. Попробуйте организовать трапезы так, чтобы определенные дни ассоциировались с определенным блюдом. Это придаст ритмичность неделе и поможет сделать жизнь ребенка более предсказуемой.

Например, несколько лет подряд я пекла хлеб в один и тот же день. Когда ожидания ясны, дети становятся спокойнее и счастливее, потому что не тратят энергию на неопределенность. Совместные трапезы помогают научиться ценить простые радости, например, время проведенное в близости с родными людьми. Возьмите за правило не отвечать на телефон во время совместных трапез. Игнорируя звонок вы сигналили детям, что это время здесь и сейчас священо.

9. Высыпайтесь

То, что детям важен сон, и так понятно. Жизнь легко может перейти в бурное русло, если в добавок к ее внешней перенасыщенности, ребенок еще и не высыпается. Отсюда и идут часто поиски простых решений — сладенькое, новая игрушка — кажется, что счастье вот оно, совсем близко, но после удовлетворения этих желаний, наступает еще большее опустошение, ведь настоящая нужда (в отдыхе, покое, близости, любви) не была удовлетворена. Ожидать творческих идей, энергичности, и радости жизни от уставшего ребенка по меньшей мере наивно.

Нам всем не помешает немного замедлиться и принять в себя хотя бы часть той прозрачности, которую несут в себе идеи минимализма и добровольной простоты. Жизнь без шума, спешки, и суеты полезна не только детям, но и взрослым. К сожалению, родители не всегда могут себе это позволить, так давайте хотя бы не превращать детей в маленьких взрослых, вечно занятых, хмурых, и куда-то спешащих! Совсем не обязательно делать все эти шаги сразу и одновременно, ведь жизнь это искусство маленьких шагов. Но, постепенное внедрение ритма и рутины, подходящих семье, подарит близость, свободное время, уверенность, легкость бытия, и еще детей, которым редко бывает скучно.