КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Выполнили: Чекарева В.А.

Липина Ю.В.

«СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ - ЭТО НЕ КОЛИЧЕСТВО, А КАЧЕСТВО»

1. В чём проблема?

Родители часто говорят: «У меня нет времени на ребёнка — работа, быт, усталость». При этом дети 5–6 лет больше всего нуждаются не в долгих «развлекательных программах», а в регулярном внимании и совместных действиях, в которых взрослый действительно присутствует, а не просто находится рядом с телефоном.

Ключевая мысль консультации: 10–15 минут полного присутствия ежедневно дают больше, чем редкий «большой выходной». Для старшего дошкольника важно чувствовать, что он интересен родителю здесь и сейчас.

2. Что важно знать о ребёнке 5–6 лет

• Он уже может договариваться и соблюдать правила, поэтому совместные игры можно строить на простых договорённостях.
• Ему важно быть успешным в глазах близкого взрослого: похвала и интерес значат больше, чем «правильный» результат.
• Он активно осваивает сюжетную игру и охотно включается в бытовые дела, если превратить их в игру.
• Ему нужно эмоциональное подтверждение значимости семьи: рассказы о родных, семейные традиции, совместные ритуалы.

3. Что такое «качественное совместное время»?

Это время, когда:
• взрослый внимателен к ребёнку (смотрит, слушает, отвечает);
• действие совместное, а не «родитель делает, ребёнок смотрит»;
• есть положительные эмоции и ощущение «нам хорошо вместе»;
• оно регулярно, а не от случая к случаю.

4. Конкретные приёмы, которые можно применять уже сегодня.

«10 минут полного присутствия»
Договоритесь с ребёнком: каждый вечер перед сном — 10 минут только для него. Без телефона, без замечаний. Можно просто поговорить о дне, почитать, полежать рядом.

«Бытовое дело как игра»
Приготовление ужина — «ресторан» (ребёнок — шеф-повар), сборы в сад — «кто быстрее, но аккуратно», уборка — «найди все красные предметы и убери их на место».

«Игра в дороге»
Словесные игры не требуют оборудования: «Я вижу что-то круглое…», «Что было бы, если…», «Назови три предмета, которые нужны, чтобы…».

«Один вечер без гаджетов»
Раз в неделю — настольная игра, совместное рисование или простой семейный ужин с разговорами. Важна регулярность, а не длительность.

«Семейная история»
Рассказывайте ребёнку о своём детстве, о бабушках и дедушках. Для 5–6 лет это не «лишняя информация», а способ почувствовать себя частью семьи.

5. Что мешает и как с этим быть

Что мешает	Что можно сделать
Усталость после работы	Начать с 5–10 минут, не требовать от себя «идеальной игры»
Ощущение «я не умею играть»	Использовать простые бытовые действия и словесные игры — они не требуют подготовки
Телефон и дела «рядом»	Договориться о «зоне без телефона» хотя бы на 10 минут
Ожидание «особого случая»	Признать ценность обычного вечера, дороги домой, совместного ужина

6. Как понять, что всё получается

Признаки того, что совместное время «работает»:
• ребёнок сам предлагает поиграть или рассказать что-то;
• он чаще делится впечатлениями, а не замыкается;
• в семье появляются свои маленькие ритуалы («по пятницам — настольная игра», «перед сном — история»);
• взрослый замечает, что стал лучше понимать ребёнка.

7. Памятка для родителей (круглый стол)

1. Регулярность важнее длительности. 10 минут каждый день лучше, чем 3 часа раз в месяц.
2. Внимание важнее программы. Не нужно придумывать «развлечение» — достаточно быть рядом и слушать.

3. Быт — тоже совместное время. Готовка, уборка, дорога домой могут стать общим делом.
4. Игра — язык ребёнка 5–6 лет. Через игру он легче принимает правила, учится договариваться и выражает эмоции.
5. Начните с одного изменения. Не пытайтесь изменить всё сразу — выберите один приём и попробуйте его на этой неделе.

8. Вопросы для обсуждения

• Что для вас самих было «семейным временем» в детстве?
• Что чаще всего мешает вам быть с ребёнком «здесь и сейчас»?
• Какие совместные дела уже есть в вашей семье? Что хотелось бы добавить?
• Что из предложенного вы готовы попробовать на этой неделе?

