

ГЛАВА 5

# СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## ВСЕ ДЕЛО В РАСПИСАНИИ

Расписания очень важны. Как только появляется расписание, в семье возникает прочный фундамент. Вы понимаете, с чего начинать; видите, чем занят каждый ребенок, когда у Вас эффективное и совместное время, когда начинается ритуальный час. Изначально, пока дети маленькие, у Вас может быть общее расписание, но, когда дети становятся старше, их занятия необходимо разделить, добавив в расписание информацию о секциях, кружках. Таким образом Вам будет легче соотносить занятия в расписании и у Вас появится общий планер на всю семью. Добавляйте в расписание важных для Вашего ребенка людей: его друзей, их номера телефонов, номера телефонов родителей. Впоследствии в это расписание Вы можете внести свои родительские задачи в течение дня, чтобы получилась единая база.

Для составления расписания очень удобно использовать приложения. Наша семья пользуется приложением для планирования задач, которое выглядит как

виртуальная доска\*. Расскажу о некоторых наших техниках. Например, у каждого ребенка есть своя доска желаний, виш-лист, куда он сохраняет информацию о том, что хотел бы получить в подарок на день рождения или на Новый год. Выбирая подарки, мы уже знаем, кто из детей чего хочет. Есть другая доска, куда мы всю неделю записываем идеи, чем хотели бы заняться в выходной день, и в пятницу совместно выбираем занятия. Так учитываются все желания, которые есть у детей. Отдельная доска посвящена тому, чем члены семьи хотят заняться на протяжении недели. Дети пишут свои пожелания — и относительно еды, и предложения, как провести вечер. Мы просматриваем эти доски, а в понедельник анализируем, что у нас прошло хорошо, а что сделать не вышло и почему, думаем, что можно улучшить в следующий раз. Техника работает великолепно. Но главное — всегда обсуждайте с детьми, чего хочет каждый из них. И расписания Вам в этом помогут.

Если у Вас несколько детей, расписание поможет вовремя заметить, что к одному из них Вы стали несправедливы. Дети быстро чувствуют несправедливость и реагируют на нее в повседневной жизни, в своих взаимоотношениях. Распределяя время, Вы экономите деньги, поскольку не возникает необходимость посещать психологов, решать сверхзадачи и тратить деньги на устранение психосоматических проявлений.

---

\* Приложения такого типа известны как канбан-доски или таск-трекеры.

## ЭФФЕКТИВНОЕ ВРЕМЯ

Хотите проводить с ребенком время с пользой для отношений? Сделайте расписание недели для каждого ребенка и отметьте в нем основные моменты режима дня: сон, еда, сад, кружки, секции — то, что повторяется из недели в неделю. Далее отметьте для себя те часы, когда ребенок не занят, и оцените свои возможности уделить ему время. Так Вы выделите в расписании каждого ребенка *эффективное время*.

Эффективное время часто путают с совместной деятельностью. И хотя это действительно разновидность совместной деятельности, у него есть существенное отличие: это время, когда Вы занимаетесь тем, что хочет сам ребенок в данный момент, а не предлагаете ему, чем заняться. Решил играть в мяч — играем в мяч, рисовать — значит рисуем.

Нередко родители говорят: у нас есть совместная деятельность — мы гуляем, ходим в бассейн. Но эффективное время — это когда ребенок сам выбирает, чем заняться. В бассейне он не может выбрать: вокруг только вода. Также он не может, например, порисовать, полепить или что-то приготовить, когда Вы гуляете на детской площадке.

Эффективное время — это то время, когда ребенок решает, чем он хочет с Вами заняться, и у него действительно есть выбор. Скажите ребенку: «Я — твоя. Давай заниматься тем, чем *ты* хочешь». Только если он сам принес конструктор, это время будет эффективным. Если же

в конструктор предложил играть взрослый, а ребенок согласился, это не эффективное время. Обычно родители в детской комнате отдают предпочтение своей любимой деятельности. Есть мамы, которые обожают собирать пазлы, даже если ребенку они надоели. Но он соглашается, так как это единственный способ побыть с мамой наедине.

Эффективное время — это следование за ребенком и его интересами, и это лучшее, что может сделать родитель для формирования крепкой эмоциональной связи вне зависимости от возраста ребенка. Именно этот инструмент помогает легко преодолевать кризисы, чувствовать истинные потребности ребенка, переходить с ним на следующие уровни развития. Мой старший сын совершеннолетний, и даже с ним у нас до сих пор есть интервал времени, когда он решает, чем мы займемся вместе.

Каждый день на каждого ребенка Вы должны выделить его *персональное* эффективное время. Именно оно станет основой адаптации детей к появлению брата или сестры. Так ребенок почувствует, что Вы разделяете с ним его эмоции и интересы. Если у него нет своего эффективного времени, ребенок может начать получать внимание через компенсаторные проявления, такие как частые болезни, манипуляции, ссоры, повышенная агрессия и обидчивость.

Постарайтесь сформировать у ребенка понимание этого ритуального времени, озвучивая ему расписание: днем, когда малыш спит, я полностью твоя.

В зависимости от возраста ребенку требуется разное количество времени для удовлетворения эмоциональной потребности в родителях. Чем меньше ребенок, тем больше потребность. Дети до трех лет постоянно нуждаются в родительском внимании: с ними мы занимаемся развитием, учим их играть самостоятельно. А вот после трех лет, когда первый этап сепарации пройден, можно четко выделить эффективное время в расписании — минимум *15 минут в день* на каждого ребенка.

Пятнадцать минут — это золотая середина, которая показала свою эффективность на практике с многодетными семьями. Если объективно Вы не можете дать каждому ребенку столько времени, выделяйте в один день одному ребенку 15 минут, второму — 5, а на следующий день наоборот. Либо распределите эффективное время по дням недели, чтобы каждый из детей чувствовал, что у него есть персональная мама.

*В идеале в день желательно выделять 40 минут эффективного времени на каждого ребенка.* В реальной жизни мама редко может позволить столько на одного ребенка, не говоря уж о двух, трех и более. Чтобы освободить время, я рекомендую составить в первую очередь свое расписание: распределить время с каждым ребенком, запланировать уборку, поход в магазин, не забыв выделить время на себя и Ваши ритуалы. Я очень рекомендую убрать смартфоны. Есть приложения, которые показывают, сколько времени уходит на соцсети и интернет, и я желаю каждому из Вас сократить это время

минимум вдвое, вернув себе удовольствие от хобби, обучения, книг и возможности побыть с собой.

Правило спокойной семейной жизни: ребенок не видит родителей с телефоном в руках. И если такое невозможно в течение всего дня, добейтесь этого в определенных ситуациях.

### **Категорически не должно быть гаджетов:**

- **за столом во время еды;**
- **за совместной деятельностью (игры, книги, творчество);**
- **в эффективное время.**

Если Вы сделаете это правилом, качество жизни изменится в лучшую сторону.

Эффективное время с ребенком — когда мама не бегает между борщом, стиральной машиной и телефоном, а сосредоточена только на нем. Если Вы начнете разрываться, ребенок почувствует Ваше эмоциональное отсутствие. Приучите себя грамотно использовать время!

Еще один важный момент: если Вы не ходите на работу, выделяйте ребенку эффективное время утром и вечером. По выходным тоже старайтесь организовать эффективное время 2 раза в день.

Если папа дома, не пытайтесь делегировать ему свою четверть часа. Мама обязательно должна посвящать ребенку свои 15 минут. А папа — свои! Эффективное время каждого из родителей не взаимозаменяемо.

Мы по-разному взаимодействуем с детьми, даем им разный опыт. Как только в семье появляется младший ребенок, проследите, чтобы у папы со старшим хотя бы раз в неделю было эффективное время и общее хобби. У мужчины свои воспитательные роли, и с появлением младшего ребенка у отца становится больше обязанностей по отношению к старшим.

В нашей семье отец сыновей каждую неделю отдельно проводил время и с младшим, и со старшим сыном. Каждый ребенок знал, что в это время папа только с ним. По выходным мы выделяли время на совместные хобби: и папа, и мама — с каждым ребенком. А потом вместе готовили ужин — это был наш еженедельный ритуал, объединяющий семью. У каждой семьи этот ритуал может быть свой.

## РИТУАЛЬНЫЙ ЧАС

Ритуальный час — это время, когда Вы укладываете детей спать. В это время дети не учатся, не убирают игрушки, не занимаются чем-то возбуждающим или развивающим, не смотрят телевизор, не играют в компьютерные игры, не пользуются гаджетами, даже будучи подростком. И чем старше становится ребенок, тем важнее соблюдать это правило. Ритуальный час направлен на то, чтобы расслабить ребенка перед сном, почитать ему книгу, снять психологическое напряжение через объятия и разговоры.



У малышей ритуальный час длится с 8 до 9 вечера. У подростков с 12-летнего возраста он двигается на час позже, но не больше, иначе это будет негативно сказываться на долговременной памяти и учебе.

Уход за малышами занимает много времени, на это требуется примерно час. После трех лет ребенок постепенно начинает самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, и родители заняты только чтением перед сном и общением. С пяти лет ребенок все делает самостоятельно, учится читать. Однако я рекомендую оставлять семейный ритуал чтения на весь период, пока ребенок живет с Вами, даже если ему 18 лет. Чем старше становится ребенок, тем меньше участие родителей в ритуальном часе: с подростком это займет не больше 15–20 минут.

Когда мои сыновья были маленькими (у них разница 3 года), после купания мы шли в комнату, и, пока я одевала младшего, старший надевал пижаму сам. Затем я определяла очередность в зависимости от состояния каждого ребенка: первым укладывала того, кому нужно меньше времени, чтобы уснуть. Читала сказку сначала одному, затем другому сыну. Например, когда младшему было 3 года, а старшему — 6, ритуальный час у нас занимал полтора часа, потому что каждому ребенку нужно читать его книгу.

Если у детей маленькая разница в возрасте, они могут мешать друг другу засыпать. Как только мама выходит из комнаты, часто начинаются возня и активные игры.

Если после этого дети в состоянии спокойно заснуть, то ничего страшного — это тоже часть детства. Но если Вы понимаете, что дети не могут приучиться засыпать самостоятельно, и ситуация доходит до крайностей, то я могу порекомендовать Вам два варианта решения этой проблемы. Первый — родитель сидит в комнате, пока не уснет один из детей. Второй вариант — тканевые балдахины-домики на кровати, они подходят детям с разницей в возрасте не больше 5–6 лет.

Ваше внимание перед сном требуется и подросткам. Когда Вы уложили малышей спать, зайдите в комнату к тинейджеру — поговорить с ним, посидеть рядом и обсудить, какие у него новости, как себя чувствует, чем хочет заняться в выходные. Узнайте, что его тревожит. Можно приобнять, если подросток это позволяет, пожелать ему приятных снов.

Обратите внимание: это задача *обоих родителей*. Если папа вечерами дома, Вы можете чередовать ритуальный час: один день мамы, следующий — папы.

Вечерний ритуальный час — это хорошая эмоциональная связка, которая помогает ребенку чувствовать себя значимым, нужным и любимым, поэтому обязательно внесите его в расписание. Если эффективное и совместное время можно отменить, отложить в силу обстоятельств, то ритуальный час, где бы Вы ни находились — на отдыхе, у бабушки, в дороге, — всегда стабилен. Это крепкий фундамент для психического здоровья ребенка и один из самых эффективных ритуалов.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

