

Как уделять внимание одновременно двум детям?



Часто мамы пугаются после рождения второго ребенка: “Как уделять внимание обоим детям, чтобы они не чувствовали себя обделенными в любви?” И ведь действительно, не всегда удается уделять детям равное количество внимания, как когда у вас один ребенок. В этой статье мы поговорим о том как уделять внимание одновременно двум детям.

Как вы думаете когда ребенку внимания достаточно? Правильно, когда он твердо знает, что любим, важен для родителей, что важны его мысли и чувства. Некоторые проявления внимания требуют времени: игры, чтение книг, творчество. Некоторые не такие времязатратные. Ниже приводится несколько советов которые помогут вам достаточно уделять внимание каждому ребенку.

Используйте способы проявления внимания, которые не затратны по времени:

- *Описывайте то, чем занимается ребенок на данный момент.*

- *Вспоминайте вместе, что интересного происходило в недавнем прошлом, задавайте вопросы о настоящем.*
- *Обнимайте, гладьте по голове, взъерошьте волосы. Не бойтесь “заласкать ребенка”, дети нуждаются в ласке каждый день.*
- *Говорите ласковые слова.*
- *Смотрите в глаза любящим, одобряющим взглядом.*

Начните игру, задайте направление, а ребенок уже сам доиграет. Понаблюдайте за игрой детей со стороны, чтобы вовремя помочь, подсказать.

Для каждого возраста ребенка продумывайте разные уровни сложности игр. Дети разного возраста могут играть вместе в одну и ту же игру. Например взять конструктор: старший ребенок может строить башни, дома, роботов, а младший может просто составлять детали. Главное распределить детали поровну между детьми. Очень популярны бибабо куклы, которые одеваются на руку. Можно поиграть в театр, где каждый ребенок будет играть за персонажа. Можно разыгрывать сюжетные игры: чаепитие, гости и т.д.

Почаще веселитесь, дурачьтесь, балуйтесь вместе. Можно поиграть в прятки, ловить детей, покидаться подушками или мягкими кубиками. Что угодно, что может позволить ваша фантазия, главное, чтобы было весело. Очень здорово “повалиться” всем вместе. Можно что-то рассказать при этом интересное.

Выделяйте время для возможности побыть один на один с каждым ребенком. Можно полчаса в день. Главное, чтобы это было только ваше с ним время. Отложите все срочные разговоры, звонки и уделите безраздельное время ребенку. Играйте с ним в ту игру, которую он выберет. Или почитайте книгу, которую он особенно любит. Откуда взять время? Например, пока младший ребенок спит или когда старшего ребенка отвели на занятия или в школу, с младшим можно прогуляться. Или муж может взять кого-то из детей с собой в магазин или сводить на

аттракционы. Главное, чтобы такое индивидуальное общение было регулярным.

Не бойтесь уделять больше внимания одному ребенку, когда он в этом нуждается. Если ребенок приболел, расстроен, готовится к важному событию, то уместно уделить ему чуточку больше внимания. Главное не выделять одного и того же ребенка. И старайтесь не подкреплять вниманием капризы, истерики, нытье.

И самое главное: обязательно уделяйте внимание себе! Иначе вы выдохнетесь и вам нечем будет делиться с детьми. А отсюда первый шаг к срывам, скандалам и вымещению на детях и близких своих эмоций.