

«Как создать ребенку воспоминания, которые не забудутся»

Вкус клубники со сметаной и сахаром у бабушки в деревне, аромат шерсти уснувшей рядом под одеялом собаки, хруст снега во время лыжной прогулки, радостный страх утонуть в Чёрном море и спокойствие, оттого что рядом на волнах скачет папа, разговоры на кухне, когда вся семья собиралась лепить пельмени на праздничный стол. Кажется, этот список счастливых детских воспоминаний можно перечислять бесконечно.



Специалист по аналитической психологии Патрик Эстрад в своей книге «Воспоминания, которые нами руководят» пишет: «Воспоминания – это наш фундамент, та почва, по которой мы ходим на протяжении всей жизни. Они влияют на выбор и на нашу судьбу и в каком – то смысле управляют нами».

«Хорошие воспоминания – это «сад нашей памяти», - объясняет Патрик Эстрад.

Счастливые воспоминания помогают преодолевать чёрные полосы в жизни и дают силы в настоящем. Родители должны способствовать формированию как можно большего количества счастливых воспоминаний своих детей. Чтобы дать им ресурс и силы бороться со стрессами во взрослой жизни.

Семь советов, как помочь вашему ребёнку сформировать счастливые детские воспоминания.

1. Запланируйте совместное занятие на выходные.

Подготовьте одно занятие на каждые выходные, в котором каждый член семьи может принять участие. Даже несколько часов, проведённые вместе, не только укрепят связи в семье, но и оставят в памяти положительные эмоции. Одно из самых простых, вы можете запланировать совместный выезд на природу на выходные дни.



2. Занимайтесь с ребёнком тем, от чего вы сами получали удовольствие в детстве.

Где это возможно, организуйте активности, которые вам самим нравились, когда вы были маленькие. И обязательно сообщите ребёнку о своём увлечении. Это придаст дополнительный смысл вашему общему делу, так как дети стараются подражать своим родителям. Это может быть совместная рыбалка или оформление гербария.



3. Выделите время только для своих детей.

Во время общения с детьми мысленно будьте только с ними. Отложите телефон и посмотрите на мир глазами ребёнка. Сделайте акцент на единении с ним, а не на самом занятии. Даже если вы пошли в лес за грибами, уделите время, чтобы рассказать про птиц, которых вы слышите, рассмотреть следы животных, муравейник, хатку бобра.



4. Обсуждайте ваш совместный опыт.

Не забывайте обсуждать и делиться эмоциями о событии, в то время как оно происходит, но что самое важное, после него. Детям часто требуется время, чтобы осмыслить произошедшее и построить важные связи. Например, в машине по пути домой, вы можете повспоминать, что вы видели в лесу.



5. Выясните больше про интересы своего ребёнка.

Помогите ребёнку научиться, как можно действительно чего-то очень сильно желать. Поговорите с ним, проявите свой интерес в его увлечении. Вдохновите его на выяснение, чего ему не хватает, будь то какая-то вещь или навык, который требуется отточить. Кроме укрепления связи с ребёнком, вы сможете сэкономить деньги на покупке предметов, которые на самом деле ему не нужны.

Например, отличным подарком для ребёнка, которому нравится рассматривать облака, может стать фотоаппарат, чтобы он мог запечатлеть свои ускользающие фантазии.



6. Празднуйте небольшие события всей семьёй.

Находите время для праздников даже в повседневной жизни. Может показаться сложным выделить время на веселье, когда так много серьёзных дел ждут своего часа. Однако моменты незапланированных праздников в череде напряжённых и однообразных будних дней, способны дать дополнительные силы и подарить счастливые значимые воспоминания каждому члену семьи.



7. Поддерживайте друг друга.

Поменьше думайте о том, подходит ли по возрасту и умениям то или иное занятие каждому члену семьи. Вовлекайте детей и родителей в общее дело. Ведь главное в совместной деятельности – это поддержка друг друга. Вот где рождаются счастливые воспоминания!

