**Занятость и воспитание совместимы?**

Не все родители с успехом совмещают работу, домашние дела и воспитание детей — быть успешными на всех фронтах неимоверно сложно. По будням женщина как белка в колесе: и то надо, и это — тесно пообщаться с ребёнком не получается. Не спасают и выходные: мама вся в домашних делах, а папа либо занят чем-то важным, либо отдыхает у телевизора или компьютера — он в буквальном смысле запыхался в рабочие дни, и таким образом переводит дух. Дети же остаются при своих интересах. Печально…

Как же родителям не чувствовать себя виноватыми перед детьми и спасти отношения с ними от повседневной рутины? Попробуем разобраться в этом вопросе.

***Чувство вины***

При крайней загруженности **важно не винить себя**, а рассказывать детям о том, что помимо обязанностей по отношению друг к другу у всех членов семьи есть личные интересы — хобби, учёба, друзья. И чем раньше чадо поймёт это, тем быстрее приспособится к жизни и не будет обижаться на людей из-за того, что у них есть личные потребности и заботы.

В первую очередь родители стремятся как следует обеспечить потомков, и часто на душевные разговоры с ними нет ни времени, ни сил. ***Высокое материальное обеспечение детей — не самое главное.*** Им гораздо важнее близкие доверительные отношения. Нельзя заваливать ребёнка подарками и прощать все капризы и косяки из-за чувства вины. По утверждению Бенджамина Спока — педиатра с мировым именем — алчными детей «делает потакание», не приносящее им удовлетворения.

***Самостоятельность. Один дома***

Чем самостоятельнее дети, тем легче родителям. Приучать к самостоятельности необходимо. К тому же тотальный контроль грозит ребёнку беспомощностью и инфантильностью. Важный момент самостоятельности — один дома.

Вопрос о том, оставлять или нет детей одних, и с какого возраста это делать, вызывает немало споров. Однозначного ответа нет: всё зависит от ребенка. Прежде чем оставить его дома одного, нужно изучить его характер, темперамент, определить степень послушания. Или подождать, пока он будет сознавать опасность тех или иных своих поступков.

Если же вы уверены в нём, то обратите внимание на следующие моменты:

* в телефоне ребёнка должны быть забиты номера родителей и экстренных служб;
* в квартире не должно быть на виду опасных предметов;
* нужно периодически повторять инструкцию о том, как вести себя в непредвиденных случаях;

Естественно, нужно продумать занятия ребёнка, чтобы он, томясь в ожидании родителей, не придумал опасную игру.

Не пугать детей страшилками о ворах и бандитах, а правила безопасности — не открывать дверь незнакомым людям, не распахивать окна на десятом этаже — обязательно изучить.

***Планирование***

И конечно, надо **рационально организовывать время**. Важно понимать, что планирование – это половина успеха. Нужно записывать «ходы», которые нужно сделать в определенный промежуток времени. Режим дня поможет избежать ненужной суеты и сохранить позитивный психологический настрой.

***Помощь***

Женщинам свойственно испытывать чувство вины в случаях, когда они хотят развлечься, а детей оставляют с родственниками или знакомыми. Принимайте помощь — не переоценивайте свои возможности и не взваливайте на себя непомерные обязательства. Везде и во всем быть идеальной — невозможно.

***Время с детьми***

Даже при аврале ребёнку нужны родители. Времени потребуется совсем немного — минут 15-20 в день: можно почитать, поиграть, выучить скороговорку, погулять, обсудить планы на будущее, и в это время не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор, а именно общаться. Важно быть рядом в самые важные моменты. Обязательно практиковать семейные пикники, походы в театр, в кино, в парк.

Старайтесь не делать уборку в выходные — попробуйте убирать дом по зонам в будние дни: сегодня убираете кухню, завтра — санузел, послезавтра — спальню. И непременно задействуйте в этом детей — так у вас останется на них больше времени!