

Владислава Шалапанова

---

# 30 минут для счастья

или как просто найти  
время на ребёнка и чем  
его наполнить

Владислава Шалапанова

**30 минут для счастья. Или  
как просто найти время  
на ребёнка и чем его наполнить**

«Издательские решения»

**Шалапанова В.**

30 минут для счастья. Или как просто найти время на ребёнка и чем его наполнить / В. Шалапанова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-506595-7

Книга в помощь очень занятым мамам и папам. Из нее вы узнаете о том, что же нужно для счастья детям до 7 лет, и поймете, как же найти время на качественное общение со своим чадом, даже если вы весь день на работе. В книге также вы найдете идеи для полезного и приятного времяпровождения со своим чадом. А простые игры, не требующие никаких специальных предметов, станут вашей палочкой-выручалочкой в самых разных ситуациях.

ISBN 978-5-00-506595-7

© Шалапанова В.  
© Издательские решения

# **30 минут для счастья Или как просто найти время на ребёнка и чем его наполнить**

**Владислава Шалапанова**

© Владислава Шалапанова, 2019

ISBN 978-5-0050-6595-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**30 минут для счастья,**

**Как просто найти время на ребенка и чем его наполнить.**

Самое ценное, что вы можете дать своему ребенку – ваше время. Причем не просто время, а время, наполненное заботой, вниманием любовью.

Но его всегда не хватает.

**Нехватка качественного времени, проведенного вместе с родителем, является наиболее частой причиной возникновения психологических проблем у детей. И, вместе с тем, изменение наполнения общения с ребенком и увеличение проведенного с ним времени – универсальный рецепт, качественно меняющий отношения родителя и его чада.**

Возьмите любую книгу по психологии построения отношений с детьми, откройте любую статью, где рассказывается о том, как решить возникшую проблему в развитии, формировании личности или эмоциональном состоянии ребенка, и вы неизбежно столкнетесь с тем, что нужно время.

Чтобы малыш рос, что называется, в любви и радости, его нужно не только кормить, одевать, покупать ему игрушки, ему надо посвящать какой-то кусочек нашего дня, каждого дня, а не того, который вдруг окажется свободным.

**ПРОЧИТАВ ЭТУ НЕБОЛЬШУЮ КНИЖКУ, ВЫ**

**– ПОЙМЕТЕ, КАК ВРЕМЯ, ПОДАРОННОЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ, УЛУЧШИТ ВАШУ ЖИЗНЬ И ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С НИМ,**

**– СМОЖЕТЕ НАЙТИ ВРЕМЯ НА ОБЩЕНИЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ ЭТО НЕВОЗМОЖНЫМ,**

**– УЗНАЕТЕ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО О ТОМ, ЧЕМ МОЖНО НАПОЛНИТЬ ВАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕБЕНКОМ И В ДОМЕ, И ЗА ЕГО СТЕНАМИ**

**Автор будет благодарен вам за любое мнение, вопросы и комментарии.**

**Напишите мне.**

**С уважением, Владислава Шалапанова, психолог и автор этой книги.**



[Написать](https://vk.com/psycholog_shalapanova) мне в ВКонтакте [https://vk.com/psycholog\\_shalapanova](https://vk.com/psycholog_shalapanova)  
<https://www.instagram.com/psycholog.spb/>



[Написать](mailto:psycholog.spb@mail.ru) на почту [psycholog.spb@mail.ru](mailto:psycholog.spb@mail.ru)

**5 причин, чтобы найти 30 минут в день для общения с вашим чадом.**

*– От этого зависит будущая успешность ребенка.*

Есть такое понятие – пирамида потребностей. Автором ее был А. Маслоу, этот мудрый человек выдвинул и доказал теорию, согласно которой если не удовлетворены базовые потребности, находящиеся в нижней части пирамиды, то потребности, находящиеся на ее макушке не только не могут быть полноценно реализованы, но и порой просто не возникают. Внизу – биологические потребности (в еде, питье, сне, туалете), чуть выше – в безопасности, принятии и любви, на самом верху – в самореализации и саморазвитии.

Вы пробовали когда-нибудь работать без полноценного отдыха и питания длительное время? Тогда вы наверняка замечали, как снижается ваша работоспособность и результативность. А как вы думаете много ли замечательных и продуктивных идей может прийти вам в голову, если начнется землетрясение? Согласитесь, если они и будут возникать в экстремаль-

ной ситуации, то касаться они будут способов спасения, а отнюдь не оптимизации рабочего процесса или улучшения показателей отчетности.

Так срабатывает наше подсознание, **то, что более важно с точки зрения выживания должно быть решено прежде, чем мозг займется творчеством и развитием.** Иначе – все внутренние ресурсы направляются на решение актуальной проблемы.

**Для ребенка, особенно для маленького, который еще целиком и полностью зависит от родителей, потребность в принятии и любви значимых взрослых важна необычайно и до тех пор, пока он в ней не уверен, его актуальная задача – находить подтверждения того, что он нужен и любим безусловно.**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.