

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день, а лучше восемь. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! Объятия – знаки любви, они питают ребенка эмоционально, помогая ему психологически развиваться.

2. Ни при каких обстоятельствах не говорите ребенку «Я тебя не люблю!». Эта фраза не должна звучать в вашем доме, чтобы ребенок не натворил.

3. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например, мне с тобой хорошо. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится как ты... Я по тебе соскучилась. Давай посидим, поделаем вместе. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. Что укрепляет уверенность ребенка, его чувство самоценности, его самооценку. Выполняйте свои обещания! Потому что верить больше не будут! А восстановить доверие ребенка очень нелегко.

4. Общайтесь, а не пытайте.

Не устраивайте допросов, просто поговорите с ребенком. Вместо того, чтобы спрашивать “Что было сегодня в школе?”, расскажите ему, как прошел ваш день. Это самый легкий способ завязать непринужденную, доверительную беседу. Подросток особенно нуждается в вашем понимании, он должен быть уверен, что может поделиться своими проблемами с вами. Если он знает, что от вас можно ожидать только волнений, то не будет с вами делиться, чтобы не волновать лишний раз. Замечательный способ растопить лед — будьте самой собой, расскажите ребенку о своих проблемах. Здоровые отношения с детьми строятся тогда, когда родители делятся своими ежедневными проблемами и с уважением относятся к мнению детей. Так строится доверие и

взаимопонимание, и тогда ваш ребенок будет более открыт с вами. Удачное время для общения – во время поездки. Когда вы не заняты другими делами и мыслями и можете обсудить деликатные проблемы, глядя друг другу в глаза. (на будущее)

5. Не обязательно все бросать и сидеть рядом с ребенком. Привлекайте детей к домашним делам. Совместный труд намного полезнее, чем просмотр очередного мультфильма. Дети сами часто просят научить их чему-нибудь. Готовьте вместе с ребенком, сажайте растения, ухаживайте за животными, занимайтесь ремонтом или рукоделием. Тем самым вы не просто общаетесь, но и передаете свой опыт детям.

6. Не отмахивайтесь от ребенка, мотивируя это своей занятостью или усталостью. Даже по дороге в магазин можно побеседовать и обменяться новостями.

7. Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни. Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу... Речь в этом случае может быть строгой, но не в коем случае резкой или грубой. В беседах избегайте многословия, чтобы не потерять главный смысл. Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей. Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют. Никогда не пытайтесь заниматься воспитанием ребенка, если у Вас плохое настроение.