

## Как стать ближе своему ребенку?



Отношения с родителями – это самое важное в жизни детей. От их качества зависит отношение ребёнка к самому себе, к своим возможностям, к миру в целом. Именно в общении с родителями ребёнок получает информацию о себе, о том какой он.

Подумайте сейчас о Ваших отношениях со своим ребёнком. Насколько Вы довольны ими? Доверяет ли Вам ребёнок? Слушает и слышит ли он Вас? Делится ли он с Вами своими переживаниями? Легко ли Вы договариваетесь с ним в конфликтных ситуациях? Всё это показатель того, насколько вы близки или далеки друг от друга.

Мы полностью ответственны за то, какие отношения складываются у нас с нашими детьми. Мы сами учим ребёнка взаимодействовать особым образом: слышать нас или нет, доверять нам или скрывать свои мысли и чувства, договариваться или манипулировать, разговаривать или кричать.

Если Вы чувствуете, что Ваши отношения с ребёнком складываются не лучшим образом, всегда есть возможность наладить с ним контакт. Вы можете сделать Ваши отношения лучше! Это не очень сложно.

Какие же действия родителей делают их ближе к своим детям!

## **1. Уделяйте ребёнку внимание!**

Ребёнок нуждается во внимании близких людей, как растение нуждается в воде. Оно его развивает. Также внимание является базой для хороших взаимоотношений. Что значит «уделить внимание ребёнку»? Это значит делать вместе с ним то, что ему интересно: играть, читать, не отвлекаясь ни на что другое. Только Вы и ребёнок. Достаточно 20-30 минут в день.

Непослушание и разные нежелательные поступки детей довольно часто являются способом достижения внимания родителей, если его не хватает. Поэтому 20 минут в день вашего внимания могут помочь с этим справиться!

## **2. Слушайте ребёнка!**

Родители больше говорят, объясняют, втолковывают, советуют, уговаривают, приказывают, и очень редко слушают детей. А это приводит к тому, что дети перестают слышать нас. Они просто пропускают наши речи мимо ушей.

Если Вы хотите хорошего контакта с ребёнком, хотите, чтобы взрослея, он от Вас не отдалялся, научитесь его слушать! Перестаньте постоянно ему только говорить. Ребёнок будет Вас слушать только после того, как он почувствует, что его самого выслушали!

Например, мальчик 5 лет говорит своей маме: «Мама, я хочу построить семиэтажный дом из снега!».

Если мама ему ответит: «Где ты видел, чтобы из снега строили дома? Давай лучше слепим зайца!», она его не послушает. Ребёнок почувствует, что он и его идеи ей не интересны.

А если мама ему скажет: «Вот это да! Расскажи подробнее!», ребёнок будет чувствовать, что он маме интересен, что с ней можно делиться, что на неё можно положиться. И с каким удовольствием он будет продолжать рассказывать! Конечно, такого дома он построить не сможет, но для него очень важно, что его выслушают!

Также посмотрите, как Вы говорите ребёнку, что ему нужно сделать. Обычно родители идут простым путём: «Надень куртку, на улице холодно!», «Помой руки и за стол», «Не ходи по лужам!», «Иди спать». Вместо этого лучше спрашивайте: «Что ты наденешь, чтобы не замёрзнуть на улице?». Ребёнок тогда будет чувствовать, что Вы с ним общаетесь, что Вам важно его мнение, что Вы его слушаете! Кроме того, задавая такие вопросы, Вы развиваете

ребёнка, учите его ответственности и способности принимать собственные решения.

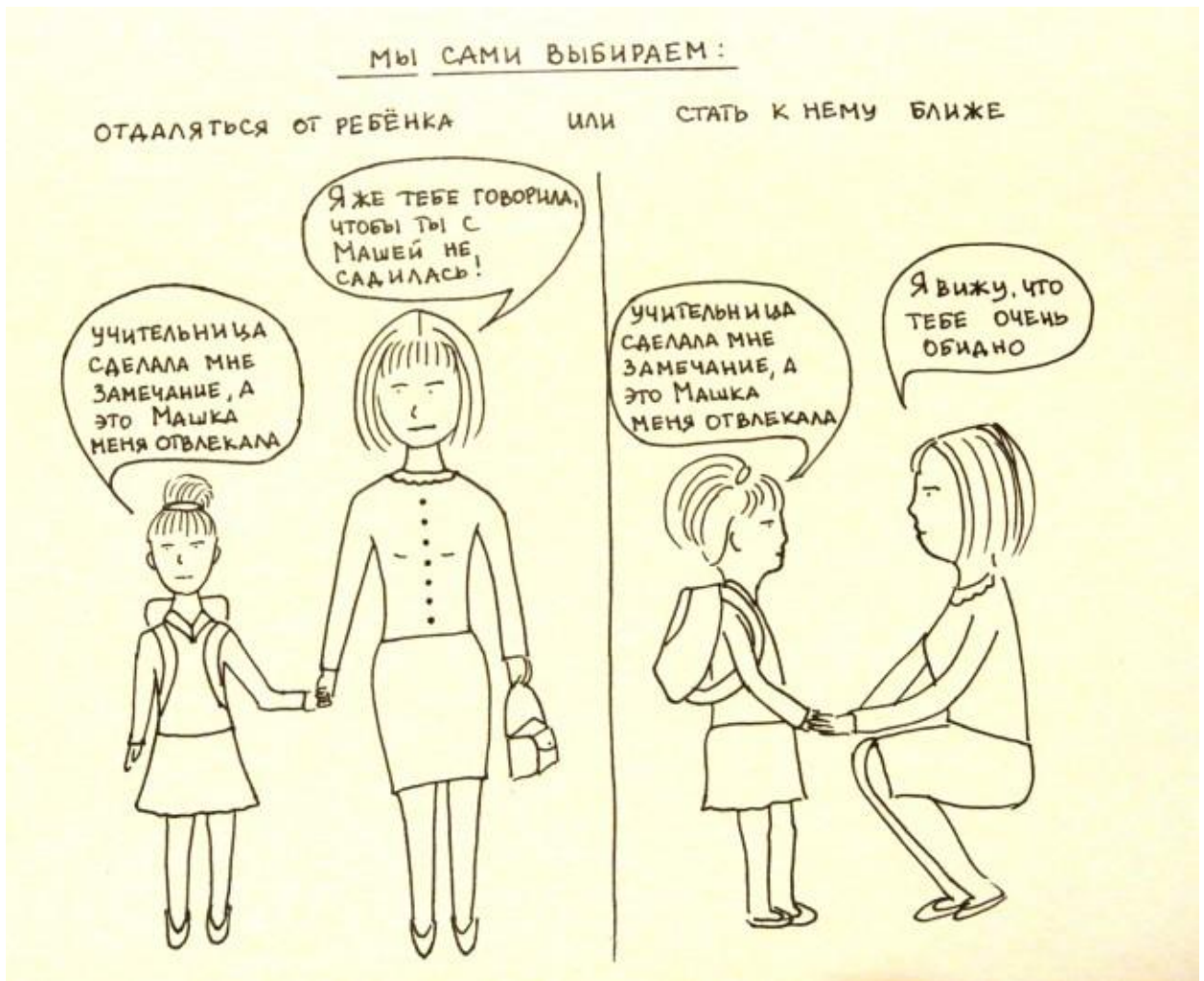
### **3. Принимайте его эмоции!**

Обычно родители не хотят понимать и принимать негативные эмоции своих детей. Если ребёнок злится, боится или грустит, нам это не нравится. Нам хочется, чтобы он этого не делал. И очень большая ошибка не давать ребёнку выразить эти эмоции. Эмоции временны, они приходят и уходят (если их, конечно, не запрещают выражать) и все они имеют право быть. Для ребёнка важно, чтобы мы принимали его эмоции, потому что они являются его частью. Кроме того, принимая эмоции ребёнка, мы помогаем ему с ними справиться, осознать их.

Что значит «принять эмоции ребёнка»? Рассмотрим на примере.

Ребёнок пришёл из школы в плохом настроении и говорит Вам: «Учительница сделала мне замечание, а я ничего не делала, это всё Машка меня отвлекала!». В этот момент нужно постараться подумать: а что сейчас чувствует мой ребёнок? Обиду. Дальше нужно показать, что Вы понимаете его: «Я вижу, что тебе очень обидно! Конечно, неприятно получить несправедливое замечание!». Таким образом, Вы разделяете с ребёнком его эмоцию, помогаете её прожить. Ребёнку становится легче.

Нередко вместо того чтобы показать ребёнку, что его эмоции поняты и приняты, взрослые начинают давать советы, отвлекать от переживаний, читать нотации, приказывать, критиковать: «Значит, ты дала повод Маше тебя отвлекать!» или «Учительница знает, когда нужно делать замечания, вы же ей мешали вести урок» или «Я же тебе говорила, не садись с этой Машей за одну парту!». Говоря такими фразами, мы отдаляемся от ребёнка, строим между ним и собой стену. Ребёнок не захочет потом делиться своими переживаниями, будет считать, что это не принесёт ему ничего хорошего, а скорее разозлит родителей, приведёт к непониманию и конфликтам. Кроме того, не давая возможности ребёнку выразить свои эмоции, мы оставляем его наедине с ними.



Не забывайте, что от того, какой контакт у Вас с ребёнком сейчас, зависят ваши будущие отношения. Не отдаляйте от себя детей, учитесь их слушать, уделяйте им внимание, интересуйтесь их жизнью, наслаждайтесь общением с ними! Даже самый непослушный ребёнок стремится к хорошим отношениям с родителями, нужно только дать ему такую возможность.

Когда мы меняем Ты - сообщения на Я - сообщения, проговариваем чувства ребенка, предлагаем ему сделать выбор самостоятельно, ребенок видит, что родители его понимают, слышат и это способствует большей эмоциональной близости.

Источник: [https://www.b17.ru/article/blije\\_k\\_rebenku/](https://www.b17.ru/article/blije_k_rebenku/)