

Как укрепить связь со своим ребенком

Сегодня мы поговорим о том, как укрепить связь с ребенком. Когда связь с ребенком становится слабее, то, как правило, дети ведут себя очень плохо. Они становятся «колючими», упрямыми и непослушными. И мама ставит своей задачей добиться послушания от своего ребенка. На мой взгляд, это не эффективно. Гораздо более эффективно, правильно и человечно по отношению к себе и ребенку, сначала поменять свои чувства по отношению к ситуации с поведением ребенка, а потом свое поведение. И тогда поменяется и поведение ребенка. Но самое главное, вы снова укрепите свою связь, станете по-настоящему близкими людьми.

Что я предлагаю в первую очередь сделать? Я дам 5 простых и понятных рекомендации. Они действительно просты, но, пожалуйста, не обманитесь простотой, эти рекомендации очень действенные.

1. **Тактильный контакт.** Когда мы отдаляемся друг от друга, тактильный контакт теряется, его становится меньше. Поэтому при любой возможности, даже если ваш ребенок уже не малыш, дотронуться до него, потрепать по макушке, прилечь рядом с ним, если это возможно. На уровне тактильного контакта связь ослабевает в последнюю очередь. Даже если все совсем плохо, и вы практически не общаетесь (если, например, ваш ребенок уже подросток, и вы испытываете трудные времена), на тактильном уровне вы все еще можете восстановить эту ниточку. И с этого стоит начать.
2. То, что я называю «время без воспитания». Это время, когда вы просто общаетесь, когда вы не ставите себе никаких воспитательных целей. Если вам очень хочется чему-то ребенка научить, рассказать ему, как надо жить, сделать замечание, то просто хватайте себя за язык и не делайте этого, потому что ваша цель сейчас – быть вместе. Быть вместе по-человечески, как с дорогим родным человеком. Не как воспитатель и воспитуемый, а как два близких человека. Обязательно, каждый день возьмите себе за правило выделять это время. Хотя бы немножко, хотя бы 15-20 минут в день.
3. Смотрите на своего ребенка спящего. Поверьте, это очень эффективный способ. После того, как ребенок уснет, садитесь около него и смотрите минут 10.
4. Пересмотрите детские, младенческие фотографии. Пересмотрите и повесьте на видное место. А если у вас уже стоит младенческая фотография ребенка, то обновите ее. Вместе с ребенком посмотрите альбом или его младенческие фотографии на компьютере. Это позволит вам самой вернуться к мощному источнику своей материнской любви и заботливой позиции по отношению к ребенку.

5. Очень трудное, но очень действенное. Когда ваш ребенок, такой колючий, такой непослушный, может быть, он кричит, впадает в истерику, что-то раскидывает, ведет себя безобразно, — прежде чем реагировать, успеете сказать себе: «Ты мой родной малыш. Я твоя мама». Скажите это себе. И вы поймете, что можете реагировать по-другому, не из позиции своего раненого внутреннего ребенка, а из позиции матери.

Следующее. Это интерес к его миру. Возможно, вы недолюбливаете не без причин, компьютерные игры, которыми он интересуется, дурацкие мультфильмы или видео, которые он смотрит. Но! Переступите свое неприятие, попробуйте посмотреть на это без оценки, а с интересом. Что в этих занятиях для ребенка? Что ему там нравится? Про что это? В какие компьютерные игры он играет, что там происходит, и что у ребенка хорошо в них получается и что не получается? В чем там для него интерес? Интерес к его миру, к тем занятиям, которые его увлекают – это тоже позволит вам проложить дорожку к его душе и самой перестать испытывать неприятие и недовольство своим ребенком.

Удачи Вам в восстановлении и укреплении связи со своим ребенком!
С уважением, педагог – психолог, Светличная Е.Н.