

**6 родительских
привычек, которые
нарушают
эмоциональный
контакт с ребёнком**



Социальный педагог:
Комкова Е.В.

Эмоциональный контакт родителя и ребёнка — фундамент семейных взаимоотношений, на котором стоит многоэтажный дом под названием «воспитание». У каждого родителя есть потенциал сделать этот фундамент прочным, но иногда контакт с ребёнком теряется. У нас есть для вас хорошие новости: даже если контакт утерян, его можно вернуть.



1. Вы обращаете внимание на ребёнка только тогда, когда он делает что-то не так

Почему-то чаще замечается что-то плохое, а хорошее воспринимается как само собой разумеющееся. На основе этого ребенок делает вывод, что вызывающее поведение — это внимание с вашей стороны. Именно поэтому случается много истерик. Просто ребенок просто привык, что заслужить ваше внимание можно только так.

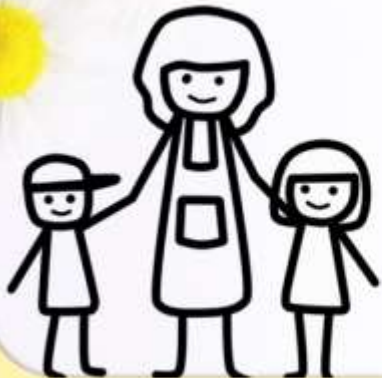
Рекомендации. Обращайте своё внимание на то поведение, которое хотите видеть снова. Уравнение простое: видите позитивное поведение — подчеркните его. Например, так: «Мне нравится, когда я вижу, что ты играешь спокойно и сосредоточенно».



2. Вы не хвалите своего ребёнка

Скорее всего, сейчас все родители подумают: «Да это не про меня, я всегда хвалю своего ребёнка». Хвалебные слова в духе «молодец», «хорошо» и «супер» на сотый раз воспринимаются ребёнком как пустой звук. У такой похвалы всегда есть обратная сторона — обесценивание для ребёнка.

Хвалить нужно за конкретное поведение, ведь таким образом вы развиваете в ребёнке уверенность в себе и способность увидеть результат своих действий.



Рекомендация. Замените слово «молодец» на фразу: «Мне нравится, как ты разукрасил этот дом», каждый раз подмечая деталь, которую ваш ребёнок сделал хорошо, даже самую маленькую.

3. Вы не обсуждаете его и свои эмоции

Если мы не будем говорить об эмоциях и чувствах со своим ребенком на чистоту, то велика вероятность. Что в будущем, он не будет делиться с вами своими переживаниями и станет замкнутым.

Говорить о своих эмоциях важно, а дать возможность ребёнку рассказать о его бедах без комментариев в стиле «не чувствуй» — важнее вдвойне.

Рекомендации. С самого раннего детства нужно интересоваться, чем вызвано то или иное поведение вашего ребенка, что заставило его чувствовать грусть или радость. И в том числе, делиться своими переживаниями с ним, если он проявляет интерес.

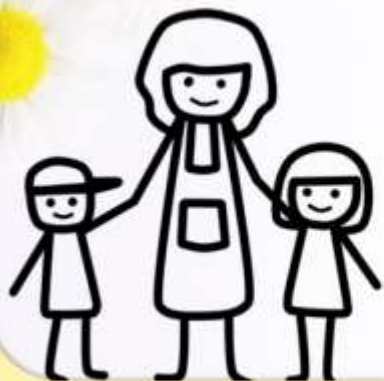
Таким образом, вы говорите о том, что принимаете его любимым, что чувствовать — нормально. И напоминаете, что вы — рядом.



4. Вы считаете ребёнка ещё маленьким для того, чтобы делать самостоятельный выбор

Дети и вправду лучше знают, чего они хотят. Ребёнок может выбрать сам, какие штаны надеть, с кем играть, какими игрушками делиться — этот список можно продолжать ещё очень долго.

Предлагать ребёнку выбор — значит развивать его самостоятельность и ответственность, будучи рядом как болельщик, от которого он чувствует поддержку. А ещё мы все, в том числе и дети, имеем право на ошибку. Они имеют право выбрать не то, сделать вывод (не без помощи родителей) и пойти выбирать дальше.



Рекомендация. Дайте ребёнку выбирать и сталкиваться с последствиями выбора, поддерживая тем самым самостоятельность. Бывают ситуации, когда можно предложить ребёнку «выбор без выбора», только одно из двух: «Ты будешь рис или пюре на ужин?».

5. Вы используете насильственные методы воспитания

Тело вашего ребёнка — его священная территория с соответствующими границами. Нарушая его границы, вы показываете ему своё неуважение к его личности. Бить, тягать, щипать, ставить на гречку — это неприемлемые методы воспитания для взрослого человека, который владеет речью для выражения своих мыслей. Родитель не имеет право бить своего ребёнка, что бы он ни сделал и каким бы он ни был.

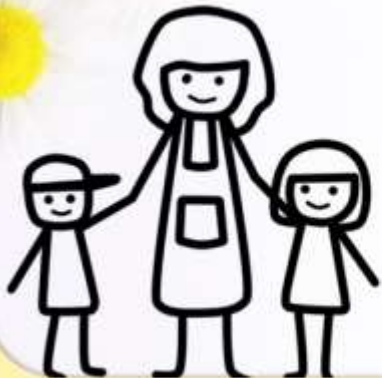
Рекомендации. Сделайте глубокий вдох-выдох, дайте себе время успокоиться и подумать, как вы можете повлиять на поведение ребёнка без использования насилия. Спокойствие, ровный тон голоса и вербализация конкретного поведения, которое вы хотите увидеть, может помочь вам в этом нелёгком деле.



6. Вы мало времени проводите вместе

Сидеть рядом, уткнувшись в телефон, пока ребёнок собирает пазлы — не считается. Прийти к ребёнку, пока он собирает пазлы и собрать их за него — тоже не считается. В игре со своим ребёнком вы можете его чему-нибудь научить или научиться самому, узнать, что интересно вашему ребёнку и что его беспокоит.

Качественное время — это умение следовать инициативе ребёнка в игре, чтобы он чувствовал себя значимым, а в родителе увидел друга.



Рекомендация. Каждый день хотя бы 10 минут уделяйте настоящей игре. Пусть ребёнок выберет её сам, а вы следуйте его инициативе.

Побудьте с ребенком, уделите ему время!

Каждый ребенок нуждается в безусловном принятии и любви. Не забывайте о важности контакта, даже когда вы устали. Вы обязательно справитесь со сложностями и сохраните близость с ребенком, если только захотите.

