

Что происходит, если мы не находимся в регулярном контакте с ребёнком?

Я обнаружила, что в этом случае дети чаще капризничают и хулиганят, их самооценка становится ниже и в семье нарастает напряжение. Мой личный «барометр» отсутствия контакта – я начинаю меньше радоваться жизни.

Вот несколько простых способов установить и поддерживать контакт с ребёнком. Они настолько просты, что мы порой не осознаем, насколько они важны для наших детей.

Часто касайтесь ребёнка. Прикосновение облегчает боль, снижает тревожность, смягчает жизненные удары, дарит надежду и исцеляет. Держитесь за руки, гладьте ножки и спинку, обнимайтесь.

Радуйтесь, когда встречаете ребёнка. Я наблюдала, как родители забирали детей из школы, не отрываясь от мобильного телефона. Чему это учит наших детей? Вместо этого отвлекитесь от того, что бы вы ни делали, и поприветствуйте ребенка, как будто вы не видели его неделю или даже месяц.

На заметку родителям подростков: внешне они могут проявлять недовольство таким поведением родителей, но на самом деле это им очень приятно.

Спросите у ребёнка совета в вашем деле. Спросите у ребёнка совета в каком-то вашем деле и воспользуйтесь тем, что посоветует вам ребёнок и поделитесь с ним результатом, похвалите его. Это поднимет самооценку ребёнка и поможет ему почувствовать себя значимым и важным.

Смотрите в глаза ребёнку, когда разговариваете с ним. У вас бывало так, что ваш собеседник смотрит в телефон или на прохожих, куда угодно, но не на вас? Как вы себя чувствовали?

Родители часто бывают слишком заняты и даже не смотрят на своих детей во время разговора с ними. Длительный контакт «глаза в глаза» сообщает вашему ребёнку (и супругу), что он для вас важен, что вы цените и уважаете его. Контакт глаз также сообщает ребёнку (супругу) о вашей открытости.

Совет Родителям:

выберите из предложенных тот способ поддерживать контакт с ребёнком, который вы используете меньше всего, и практикуйтесь в нем на этой неделе. Ведите заметки того, как вы сблизились и каких результатов достигли. Не стесняйтесь делиться вашими осознаниями и результатами в социальных сетях или в комментариях под этой статьей.

Исследования показывают, что те, кто пишут о своих успехах, чаще снова делают то, что привело их к успеху. Кроме того, вы можете вдохновить других родителей и помочь им тоже наладить лучший эмоциональный контакт со своими детьми.

Автор: Кэтрин Кволс