

## Как улучшить взаимоотношения со своим ребенком

1. Безусловное принятие ребенка. Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рад тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».
2. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятие его. Проговаривайте все свои требования и просьбы, объясняйте, почему это важно и почему это Вас беспокоит.
3. Говорите ребенку о своих чувствах. Когда вам трудно или у Вас неприятности, чего вы ждете от окружающих? Чтобы Вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли Ваше состояние? Если Вы будете общаться с ребенком как с лучшими друзьями, то Ваши отношения могут улучшиться. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. Советуйтесь со своим ребенком. Это показатель того, что Вы ему доверяете.
4. Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что Вы согласны далеко не со всем, в чем убежден Ваш ребенок. Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: «Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда станешь старше...», «Я раньше тоже так думал, а когда стал старше...».
5. Организуйте СОВМЕСТНУЮ деятельность. Дети любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому. Ежедневно уделяйте время своему ребенку. Интересуйтесь, как прошел его день, что нового произошло, чем бы он хотел поделиться. Хотя бы раз в неделю один вечер делайте что-то всей семьей. Заранее договоритесь, чем вы будете заниматься. Разделяйте интересы детей. Время от времени проводите с ребенком целый день вместе. За этот день вы поговорите обо всем на свете.
6. Научитесь просить прощение у своего ребенка. В некоторых ситуациях и родители бывают неправы. Признайте свою вину. Попросите прощение. Это поможет сделать ваши отношения более близкими и доверительными.

7. Поощряйте, хвалите своего ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Дайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.
8. Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение. Не бойтесь просить у ребенка помощи, если Вы чего-то не успеваете. Это сделает ваши отношения более доверительными.
9. Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Ежедневный тактильный контакт необходим для полноценного развития ребенка. Если ребенок уже взрослый, то Вы можете похлопать его по плечу, или слегка приобнять, или пожать руку.