



РИТУАЛЫ - КОТОРЫЕ УЛУЧШАТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Чтобы сделать наши отношения с детьми лучше, не нужно никаких глобальных изменений или героических подвигов: маленькие традиции и привычки способны качественно улучшить количество любви и счастья в отдельно взятой семье.

"Доброе утро"

Редко кто может похвастаться идеальным утром как в рекламе кофе или кукурузных хлопьев. Вместо семейной идиллии чаще нас ждет суета, раздражение, критика и, нередко, крики.

Мы превращаемся в семейство монстров только потому, что не выспались, голодные, за окном темно и погода плохая, времени мало, и все опаздывают.

Все это не только дает отрицательный заряд на день, но и негативно сказывается на отношениях всех членов семьи. Особенно тяжело детям: в силу возраста им сложнее понять, почему у мамы нет времени их обнять, зачем надо давиться обжигающей кашей и надевать штаны именно сейчас, а не после того, как поиграешь в Lego.

Сделайте утро волшебным временем дня, которое дарит полноценное общение с близкими и душевные силы на весь день. Для этого надо всего ничего:

- 1) ставьте будильник на полчаса - час раньше, чтобы обзавестись лишним временем;
- 2) будите своих семейных только добрыми словами, объятиями и поцелуями;
- 3) все, что можно собрать заранее (одежду, еду, сумки и рюкзаки), собирайте с вечера;
- 4) выделите время утром (хотя бы 15–20 минут) на совместное приятное занятие;
- 5) это могут быть дурацкие танцы, любимая музыка, аудиокнига, чтение книги или рисование.

Главное выбрать то, что будет приятно всем участникам. Это и будет ваш волшебный утренний ритуал.

"Напоминания о себе"

Если ребенок проводит день без вас — с няней, в садике или в школе, да хоть бы в институте — сделайте так, чтобы он получал приятные напоминания о семье и доме.

В зависимости от возраста это могут быть спрятанные в кармашки нарисованные мамой картинки и «поцелуйчики», милые записки или вдумчивые письма.

Потом их можно хранить в большой коробке и перечитывать во время серьезных конфликтов. Вот и мостик выраженных чувств между вами.

"Сюрприз при встрече!"

Когда вы дарите что-то ребенку после разлуки (даже если вы просто выходили пройтись по магазинам на пару часов), вы показываете, что все это время думали о нем.

Правда, родители часто злоупотребляют этим, и цель (выразить ребенку свои чувства) омрачается средством (привычкой ребенка получать сладкое или дорогой подарок). Старайтесь проявлять фантазию.

Вместо того, чтобы потянуться в магазине за очередным «киндером», найдите в парке красивый желудь, купите в киоске с газетами календарик с любимым животным, принесите домой красиво упакованное яблоко или вырезанную снежинку, которую «передал вам Дед Мороз, чтобы вы сохранили до Нового года».

"Чтение"

Все мы читаем своим детям. Вопрос в том, как это делать. Механическое чтение, являющее собой живую аудиокнигу, совсем не то, что вдумчивый процесс.

Важно помнить об интонировании, объяснении непонятных вещей, о своих собственных воспоминаниях и о проговаривании детских переживаний через чувства героев.

Заведите традицию читать каждый день хотя бы одну книжную историю, подбирая их таким образом, чтобы через чтение рассказать детям о том, о чем вам хотелось бы: о происхождении динозавров, о важности помощи старушкам, о победе над страхами или о безусловной родительской любви.

"Разговор перед сном"

Конечно, после трудного рабочего дня и домашних хлопот большинству из нас хочется поскорее чмокнуть ребенка в лоб и отправить спать. Но часто получается, что за день не находится и минуты, когда ребенок мог бы рассказать о своих чувствах и открытиях или спросить родителя о чем-то важном.

Часто тут спасает традиция совместного семейного ужина, но в таком формате делиться самым важным готовы далеко не все дети.

Было бы здорово, если бы ваш ребенок знал, что перед сном у него будет только ваше с ним время, когда он сможет выговориться или просто помолчать с вами о самом важном.