

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ С РЕБЁНКОМ В КОНЦЕ ДНЯ

Очень хорошая практика для укрепления близости с ребёнком.

Она поможет создать эмоциональный контакт вечером перед сном.

Заключается она в том, что вы рассказываете, что приятного с вами произошло сегодня.

События, которые вы выбираете, естественно должны соответствовать возрасту ребенка.

Затем вы рассказываете, что огорчило вас сегодня.

Например: вас расстроило, что по дороге на работу вы застряли в пробке и нервничали, что опоздаете.

Или начальник слишком загрузил вас работой, и вы сегодня очень устали.

Рекомендация та же, что и в первом случае. Только то, что соответствует возрасту ребенка.

Вдохновленный вашей искренностью и доверием, ребенок наверняка тоже захочет с вами поделиться.

И тут наступает самое неприятное для родителя. Возможно, ребенок расскажет о чем-то, что его расстроило. О чем-то грустном, о неудаче или разочаровании.

И, наверное, вам, как любому любящему родителю, захочется тут же броситься в бой, чтобы защитить и оградить свою деточку от любых волнений.

Но не надо сразу бросаться к решению проблемы - это сейчас не требуется. Постарайтесь сдержать себя.

То, что нужно от вас ребенку прямо сейчас - это только внимание и понимание.

«Да, я понимаю, как неприятно, когда любимая подруга не зовет тебя играть. Мне бы тоже было неприятно».

Не анализируйте, не копайте, не давайте советов. Только если ребенок сам попросит.

Слушайте и принимайте.

Обнимайте (если ребенок нормально относится к объятиям).

Сочувствуйте, проявляйте любовь.

Предложите ребенку вместе попить вкусного, ароматного чая, чтобы «смыть» горечь.

Если неприятная ситуация будет повторяться в последующие дни, тогда уже можно задуматься и вместе поискать выход.

Но не сейчас, не перед сном.

Пока вы просто делитесь друг с другом прошедшим днем и своими эмоциями.

Это закладывает основу доверия между вами.

А дальше пусть «детеныш» поделится с вами радостью, которую пережил сегодня.

Возможно, радость была не одна. Если их было несколько, пусть делится всеми.

Вы, главное, слушайте, даже если событие кажется вам пустяковым. Поверьте, для ребенка это не так - иначе ваша дочь или сын не стали бы с вами делиться.

Разделите его радость. Похвалите, если требуется, или просто порадитесь за свое дитя.

Приятным лучше завершать рассказ.

Сначала плохое, потом хорошее.

Это оставит приятное послевкусие прошедшего дня.

(С привкусом ароматного чая.)

Любви вам и понимания.

И уютных вечеров, полных любви, доверия и искренности.