## Позитивное общение с ребенком: простые советы

В современном мире общение работающих родителей с детьми нередко сводится практически до минимума, а упрямство и непослушание детей зачастую опережают способность правильно их воспринимать.

- 1. Время для отдыха. Постарайтесь вечером хотя бы полчаса выделять на то, чтобы отдохнуть от всех дел. Ведь обычно после работы мы сразу летим домой, где погружаемся в семейные дела отдыха от забот нет, что сказывается на общем состоянии и самочувствии. А ведь даже маленького промежутка времени будет достаточно, чтобы привести в порядок мысли и немного от всего отдохнуть. Ну а на «свежую» голову и решения принимаются рационально, без эмоций.
- 2. **Проблемы и пути решения.** Когда удастся выкроить свободную минутку, постарайтесь взглянуть со стороны на свои отношения с ребенком: какие в них трудности, правильную ли вы выбрали модель воспитания, не «перегибаете ли палку», справедливы ли к нему, что стоит изменить. Ответы на все эти вопросы позволят скорректировать свое поведение рядом с малышом, наметить пути решения существующих проблем. Взгляните на ситуацию не только глазами родителя, но и глазами ребенка и даже третьего лица все это лишь улучшит существующую связь с малышом.
- 3. Время на ребенка. Каким бы плотным не был ваш рабочий график, как бы сильно не давило количество дел и забот, находите время на общение с ребенком в течение каждого дня. Зачастую после работы у родителей уже нет сил на игры с малышом, поэтому они ласково просят его поиграть самостоятельно. Таким образом они попросту отдаляются от него, а этого происходить не должно.
- 4. **Из мухи слона.** Не бывает идеальных детей. Это ребенок, а значит, не обойтись без шалостей, проказ и непослушания. Поэтому не стоит из какойто мелочи, которую совершил малыш, раздувать трагедию. Не стоит и придираться к чаду по каждому пустяку. В противном случае он будет чувствовать себя «плохим» всегда и везде. Нужно выделять действительно неправильные поступки лишь они достойны внимания. Так Вы убережете и психику малыша, и свои нервы.
- 5. **Взаимность.** Мы хотим уважения к себе со стороны ребенка, но порой забываем, что и сами должны действовать соответствующе. В противном случае получается «игра в одни ворота»: он вам все, а вы ему ничего. Ребенок тоже личность (несмотря на юный возраст), и отношение к нему должно быть соответствующее. Лучший вариант здесь представить себя на его месте.

- 6. **Подкуп.** Почему-то все взрослые считают, что за любой свой проступок от ребенка можно откупиться. Недостаток внимания, незаслуженное наказание, шлепок любую свою «провинность» родители пытаются загладить сладостями или игрушками. Но все это должно идти от души, а не после причиненных негативных переживаний малышу.
- 7. **Наказания.** Нередко родители пытаются контролировать ребенка с помощью наказаний. Малыш растет, а с ним растет и частота наказаний. Конечно, каждый родитель волен сам выбирать модель воспитания, которая ему больше нравится. Однако основывать на страхе свои взаимоотношения с малышом тоже не выход. Как минимум, это негативно сказывается на самих родителях, не говоря уже о переживаниях ребенка. Поэтому с выбором наказания нужно быть осторожнее.
- 8. Выражайте свою любовь. Погружаясь с головой в дела, родители нередко совершенно забывают о том, что ребенку нужна не только забота, но и любовь. Как ее выразить каждый решает сам: кому-то проще при помощи искренних слов, кому-то посредством действий. В любом случае, ребенок должен чувствовать, что он любим своими родителями, и должен быть уверен, что чувство это неизменно.

<u>Наслаждайтесь тем, что вы — родители. Получайте удовольствие</u> от каждой минутки, проведенной с ребенком. Он вырастет, и все уже будет по-другому.

<u>#СоветыТворческогоПсихологаДТ</u>