Как найти контакт с ребенком если он был нарушен?

Предлагаю Вам упражнения, которые помогут сгладить углы во взаимоотношениях с детьми и сделать их более близкими, теплыми.

С момента появления на свет маленький человек рассчитывает на то, что все внимание родителей будет целиком отдано ему. Он приходит в жизнь и ждет полного погружения, тотальной близости с мамой и папой. Это нормально и естественно для всех детей.
Только мы, взрослые, живем не в рекламе, где все безоблачно счастливы и кормят малыша пюрешкой из собственного фруктового сада. В жизни порой случаются сложности. И тогда мама перестает быть эмоционально доступной для ребенка. Она вроде бы здесь, удовлетворяет все его физиологические потребности, воспитывает, учит. Но душевно находится в своих болях и проблемах. Мама в такие моменты живет в своем травматическом «я», стремясь изо всех сил выжить самой. Что уж говорить о ребенке, для которого любви и душевного внимания катастрофически не хватает.
В этот момент малыш находится в эмоциональном, телесном голоде. Он хочет быть ближе к родителю, а он не доступен. Иногда такой контакт длится годами и десятилетиями. Раз за разом приближаясь к маме или отцу, ребенок испытывает боль и понимает, что они не свободны для него, ему рядом не найдется места с любовью. И в последствии просто отказывается идти навстречу к ним, замораживая трудные чувства внутри.
Что может сделать взрослый?
Вот несколько простых упражнений, которые будут трансформировать боль, создавая новую среду любви и тепла в отношениях между детьми и родителями.

Первое упражнение – «Распахнутые объятия».

Подходит для детей всех возрастов, даже для тех, кто уже выше вас.
Вам оно знакомо из жизни. Вспомните момент, когда ребенок со всех ног бежит к маме, а она раскрывает объятия ему навстречу, всем своим видом показывая готовность обнять, принять и согреть, и отдать любовь. Если включить его в обычную повседневность, стать инициатором этого детского движения, не отпускать ребенка сразу, как только он захотел уходить, а удерживать, позволяя ему почувствовать ценность такого контакта для вас, то теплости в отношениях точно будет больше.

Второе упражнение – «Гнездо».

Его особенно любят малыши.
На кровати или разложенном диване сложите несколько пледов в круг, создав «гнездо». Предложите ребенку представить, что вы – птичье семейство. А он птенчик, которые еще в яйце. Пусть он залезет в гнездо, в самую серединку. А вы крепко обнимайте ребенка, создавая кокон из объятий и высиживайте его, приговаривая что-то про него хорошее. Ему важно почувствовать, что его ждут и поддерживают на пути к жизни. Игра «Гнездо» особенно полезна для деток, появившихся путем кесарева сечения, а если к игре присоединится и папа, то будет вообще волшебно.

Третье упражнение – это пеленание.

Наверное, все дети однажды просили проиграть в пеленание, взять на ручки, покачать. Такое желание часто возникает у детей после появления братиков или сестренок, чтобы еще раз побывать в роли младенца, которого любят и лелеют. Этот период не запомнился и его очень хочется пережить вновь.
Положите ребенка на кровать, запеленайте в одеялко и баюкайте, качайте, целуйте столько сколько он согласится. Но, прошу вас не торопиться отпускать его. Удерживайте и поддерживайте его стремление вырваться, пережить успех «рождения».
А еще, дорогие родители, пожалуйста, обращайте внимание на то, в какие игры играют ваши дети. Они не просто так просят поиграть, а сами приносят вам волшебные таблетки. Они интуитивно чувствуют, какая игра их полечит и даст необходимое чувство.
Будьте счастливы вместе.