

ПОРАДИ БАТЬКАМ

10 способів налагодити відносини з дитиною

Діти — як квіти: поливай, то ростимуть. І здавалося б нічого складного. Мама й тато люблять своє чадо. Від самого народження турбуються і піклуються про свого сина чи доньку. Діти до 10-ти 11-ти років ще піддаються впливу, батьки мають непохитний авторитет в дитини і здається, що так буде завжди.

Питання, як налагодити відносини з дітьми в батьків часто виникають саме в підлітковий період. Коли діти починають проявляти впертість та показувати свій характер. В період так званої сепарації та відстоювання власних кордонів. Діти намагаються відокремитися від батьків, стати самостійною особистістю, але ще не мають життєвого досвіду. І ще вчора слухняна дитина перетворюється на некерованого сина чи доньку. Дитина може гримнути дверима, накричати, нагрубити чи взагалі замкнутися і відмовитися розмовляти. Батькам хочеться, щоб спілкування з дитиною повернулося, як у минулі часи. Але стосунки «батьки-діти» тріщать по швам.

Чи можливо налагодити стосунки, які зіпсувалися? Батьки можуть заспокоїтися, звичайно можливо! Але, якщо така ситуація склалася, потрібно діяти негайно. Адже саме цей вік важливий для встановлення дружніх взаємин на майбутнє. І перше, що батьки мають зробити:

1. Припиніть тиснути авторитетом.

Якщо далі так продовжувати, дитина замкнеться в собі і відчуватиме себе самотньою.

2. Дитина має право на помилки! Так само, як і ви.

Важко дивитися, як дитина помиляється і не втрутитись, але потрібно стриматись і дати дитині можливість отримати цей негативний досвід. Таким чином дитина буде вчитися аналізувати власні вчинки і робити висновки. Головне тут дати зрозуміти дитині, що ви поруч і готові в будь-який момент подати руку допомоги.

3. Приймайте дитину такою, яка вона є.

Якщо дитина знатиме, що її приймають незалежно від її здібностей, вподобань і поглядів, довіра до вас зростатиме в геометричній прогресії. Коли дитина довіряє батькам, вона прийде до вас із будь-яким питанням чи проблемою.

4. Розмовляйте з дитиною. Питайте, як пройшов день, як справи.

Це мають бути не нотації дитині, як потрібно жити, а питання типу «Я відчуваю що тебе щось турбує? Дитина чутиме, що цікавляться нею та її життям. Уважно слухайте дитину. Давайте зворотній зв'язок, відповідайте, говоріть слова підтримки. Радійте успіхам. Якщо є необхідність критики, робіть це конструктивно. Критикуйте вчинок, але не саму особистість. Не відповідайте по типу мугикання, це відіб'є бажання чимось ділитись в майбутньому.

5. Не нав'язуйте власну думку.

Поважайте думку дитини. Не вимагайте від дитини робити те, що хочете ви. Це стосується гуртків, секцій. Шлях для саморозвитку дитина має обирати сама. Тим самим дитина вчиться приймати власні рішення в майбутньому і не звикати до того, що рішення щодо її життя може приймати хтось інший. Ми виховуємо незалежну особистість і для інфантильності немає місця.

6. Тримайте емоції під контролем.

Підвищуйте свою емоційну компетентність, вчіться контролювати власну поведінку. Навіть якщо здається, що гнів вас переповнює-дистанційуйтеся від дитини. Видихніть, а вже потім вертайтеся до розмови. На початку це дуже складно, але ви вже були в її віці, а вона ще ні. Зважайте на це, дитина вчиться жити і результат залежить від того, хто навчає. Беріть на себе відповідальність. Ваша дитина це ваше дзеркало.

7. Обійми, куди ж без тактильного контакту.

Обіймайте свою дитину в будь-якому віці, психологами доведено, що для гармонійного розвитку дитини потрібно мінімум 8 обіймів на день, але декілька ніжних контактів, вже дадуть результат. Тілесні контакти дають дитині можливість відчувати себе захищеною, заспокоїтися, якщо день був напружений. В дитини також є свої життєво важливі справи і нервова система. Часто в підлітковому віці дитина не хоче, аби її обіймали, тоді не варто себе нав'язувати. Чекайте слушної нагоди.

8. Майте власне життя.

Про яке життя йдеться? Займайтеся крім роботи, тією справою, яка приносить вам моральне задоволення. Якщо батьки мають хобі, справу, яка їх надихає, дитина бачить задоволених щасливих батьків, які ніби транслиують позитив на свою дитину. Тут ви виступаєте в ролі прикладу того, чим можна зайняти себе у вільний час. Лежачи на дивані не варто критикувати дитину за те, що вона весь час проводить за гаджетами. Змінюйтесь, якщо це необхідно. Дитина буде бачити ваш гідний приклад.

9. Попросіть вашу дитину чомусь вас навчити.

Навіть якщо це те, що не дуже вас цікавить. Наприклад, комп'ютерна гра. Так дитина буде знати, що її цінують, поважають і вона потрібна. Таким чином вона буде навчатися ставитися з повагою до свого вчителя. В наших дітей є чому повчитись, вони можуть бути на багато мудрішими, аніж ми це собі уявляємо.

10. Час від часу, проводьте разом час.

Це може бути вихідний в парку, кіно, театр, виставка котів, або ж роботів, що завгодно, головне, щоб дитині було цікаво проводити з вами час. Спільне проведення часу зміцнюватиме ваші дружні відносини, а прохолодним стосункам в вашому житті не залишиться просто часу.

Якими діти

народжуються – ні від кого

не залежить, але в наших

силах зробити їх

хорошими через правильне

виховання.

Плутарх