

Как укрепить эмоциональную связь с детьми

Эмоциональная связь между мамой и ребенком появляется еще до рождения: ребенок считывает эмоциональное состояние матери и подстраивается под него. Усиливает взаимную связь грудное вскармливание, поэтому, если нет противопоказаний, не стоит отказываться от него.

Если отец с первых дней принимает активное участие в жизни ребенка, то и с ним эмоциональная связь формируется сразу и сохраняется на долгие годы.

Ребенок чувствует себя в безопасности, когда родители настроены «на него», то есть понимают его потребности и проблемы.

По мере взросления ребенка эмоциональная связь как бы «растягивается», становится менее крепкой, а порой и утрачивается, что ведет к отчуждению между самыми родными людьми.

Как укрепить отношения с ребенком

- Для любого ребенка очень важен тактильный контакт: обнимайте его как можно чаще, держите за руку, похлопывайте по плечу в знак одобрения, целуйте и не стесняйтесь проявлений нежности и любви.

- Укладывая ребенка спать, читайте ему на ночь сказку, пойте колыбельные. Ребенок должен засыпать в атмосфере безопасности и эмоционального спокойствия, а такие условия могут создать только его родители. Перед сном можно обсудить прошедший день, поделиться впечатлениями и планами на завтра.

- Чаще играйте с ребенком. Совместная игра с родителями – это и ресурс для развития, и укрепление эмоциональной связи с ребенком. Позволяйте ребенку играть по тем правилам, которые ему больше по душе, не учите, как правильно, ведь только в детстве есть возможность эти правила переделать для собственного комфорта. Во время игры играйте, а не изображайте серьезного взрослого. Позвольте себе тоже побыть ребенком: катайтесь вместе с ребенком с горки, лепите куличики, честно прячьтесь во время игры в прятки.

- Обязательно обсуждайте с ребенком чувства и эмоции, помогайте ему учиться рефлексии – умению осознавать собственные переживания. Делитесь своим аналогичным эмоциональным опытом, рассказывайте, что вы испытывали в той или иной ситуации.

- Будьте в зоне доступа для своих детей. Не отмахивайтесь от ребенка, говоря: «Потом расскажешь. Не видишь, я фильм смотрю?» Конечно, ситуации бывают разные, но постарайтесь, чтобы ребенок в любое время имел возможность с вами связаться, поговорить, поделиться чем-то либо получить важную для него рекомендацию. Так вы не только укрепите связь между вами и вашим чадом, но и в будущем получите ответную реакцию – ваш ребенок всегда будет доступен для вас.

- Уделяйте ребенку столько внимания, сколько ему требуется. Понятие о внимании у родителей и детей порой не совпадают: многие родители «откупаются» от детей дорогими подарками или качественными образовательными курсами, но такое поведение никак не поможет укрепить эмоциональную связь с ребенком, а, наоборот, разрушает ее.