

Как наладить эмоциональный контакт с ребенком



Запрет на выражение чувств, пренебрежение интересами ребенка или потакание всем его капризам – верный способ разрушить отношения с ним. О том, как навести «эмоциональные мосты» между родителями и детьми,

«Поговорим об этом?!»

Отнимающая массу энергии и сил работа, изнурительное восхождение по карьерной лестнице, бесконечный бег в колесе – все это не дает нам возможности уделять семье столько времени, сколько хотелось бы. Если вы почувствовали, что предыдущая фраза относится к вам, вы не одиноки. Наладить контакт с вашим ребенком не так уж сложно. Главное, научиться понимать его переживания, относиться к нему с искренним интересом.

1. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНТЕРЕС К ЕГО УВЛЕЧЕНИЯМ

Мне кажется, это самое важное. Разделять интересы ребенка не всегда просто, например, если вы болеете за разные спортивные команды. Я не прошу вас любить все то, что ему нравится. Просто проявляйте искренний интерес к его увлечениям, задавайте вопросы.

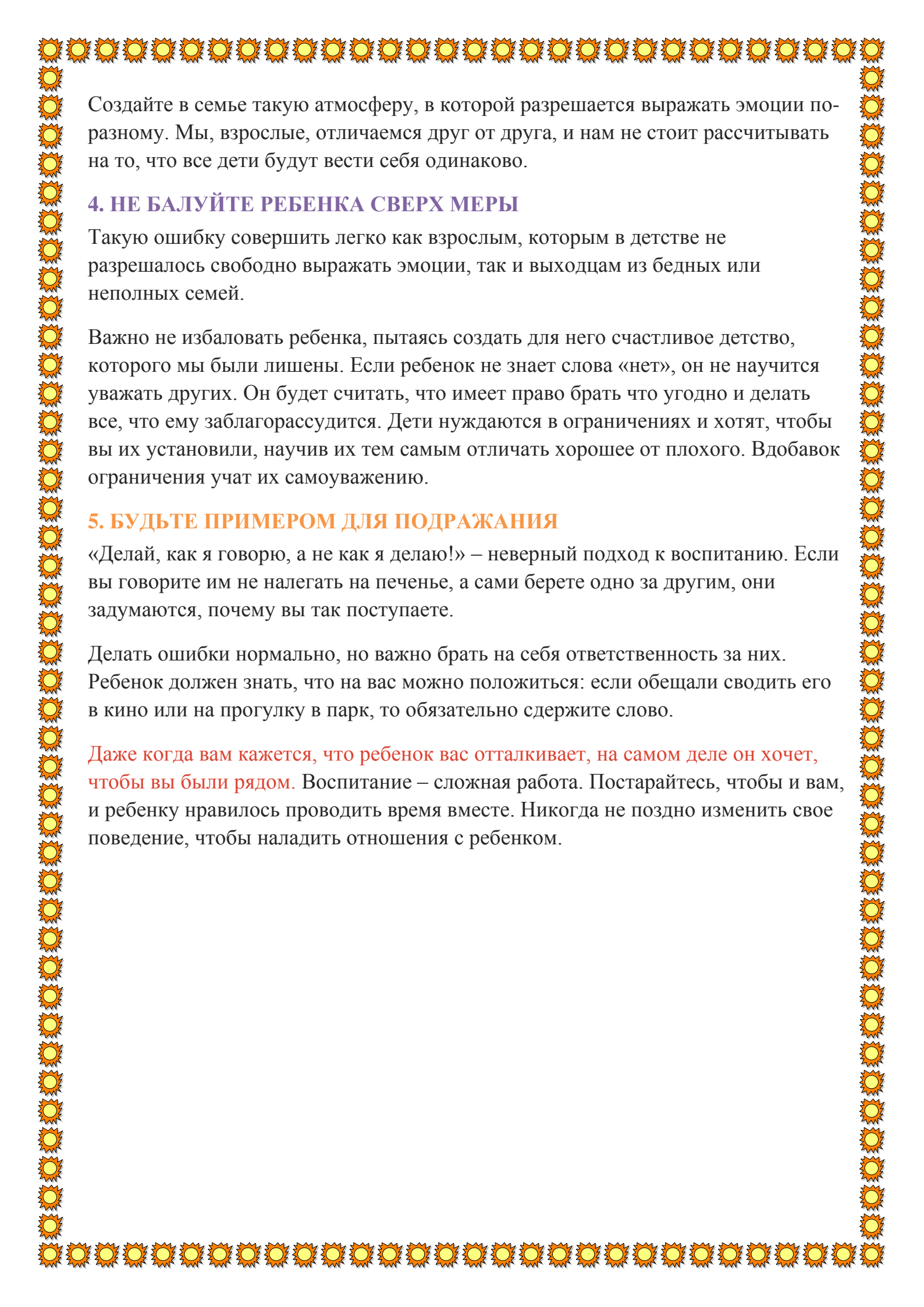
2. НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ РЕБЕНКУ ГНЕВАТЬСЯ

Детям необходимо выражать свои чувства, гнев – естественная эмоция. Если не позволять им выражать чувства, они не научатся этого делать. Если наказывать их за проявления гнева, они решат, что выражать его запрещено, и будут копить злость в себе, что в будущем может вызвать множество проблем: головные боли и другие проблемы со здоровьем. Это не означает, что мы вправе выражать свой гнев, совершенно не заботясь о чувствах других.

3. КАЖДЫЙ РЕБЕНОК УНИКАЛЕН

Дети разные: одни более чувствительны, другие редко открыто проявляют эмоции.

Выражению эмоций дети учатся разными способами: играя во дворе, наблюдая за сверстниками, подражая родителям. Немалую роль играют генетическая предрасположенность и влияние окружения.



Создайте в семье такую атмосферу, в которой разрешается выражать эмоции по-разному. Мы, взрослые, отличаемся друг от друга, и нам не стоит рассчитывать на то, что все дети будут вести себя одинаково.

4. НЕ БАЛУЙТЕ РЕБЕНКА СВЕРХ МЕРЫ

Такую ошибку совершить легко как взрослым, которым в детстве не разрешалось свободно выражать эмоции, так и выходцам из бедных или неполных семей.

Важно не избаловать ребенка, пытаясь создать для него счастливое детство, которого мы были лишены. Если ребенок не знает слова «нет», он не научится уважать других. Он будет считать, что имеет право брать что угодно и делать все, что ему заблагорассудится. Дети нуждаются в ограничениях и хотят, чтобы вы их установили, научив их тем самым отличать хорошее от плохого. Вдобавок ограничения учат их самоуважению.

5. БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

«Делай, как я говорю, а не как я делаю!» – неверный подход к воспитанию. Если вы говорите им не налегать на печенье, а сами берете одно за другим, они задумаются, почему вы так поступаете.

Делать ошибки нормально, но важно брать на себя ответственность за них. Ребенок должен знать, что на вас можно положиться: если обещали сводить его в кино или на прогулку в парк, то обязательно сдержите слово.

Даже когда вам кажется, что ребенок вас отталкивает, на самом деле он хочет, чтобы вы были рядом. Воспитание – сложная работа. Постарайтесь, чтобы и вам, и ребенку нравилось проводить время вместе. Никогда не поздно изменить свое поведение, чтобы наладить отношения с ребенком.