

Как укрепить эмоциональную связь с детьми



Эмоциональная связь между мамой и малышом 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 тактильным контакт: обнимайте его как можно чаще, держите за руку, похлопывайте по плечу в знак одобрения, целуйте и не стесняйтесь проявлений нежности и любви.

Укладывая малыша 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 малышу 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 малышом с горки, лепите куличики, честно прячьтесь во время игры в прятки.

Обязательно обсуждайте с ребенком чувства и эмоции, помогайте ему учиться рефлексии – уменью осознавать собственные переживания. Делитесь своим аналогичным эмоциональным опытом, рассказывайте, что вы испытывали в той или иной ситуации. Разговор на чувственном уровне очень важен в подростковом возрасте, но и с детьми младшего возраста обсуждать эмоции необходимо.

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. Часто на консультациях родители жалуются, что дети требуют слишком много внимания. Нужно разбираться, что стоит за этой потребностью – попытка получить родительское внимание, способ повысить свою самооценку или получить похвалу? 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.

Будьте внимательны к чувствам своего ребенка, принимайте их и не старайтесь исправить, ни в коем случае не умаляйте их значимости. Как часто я слышу родительское: «Страшно? Не выдумывай, тут нечего бояться!». А ведь такое обесценивание напрямую ведет к психологической травме и серьезным последствиям в будущем. Если родитель считает чувства своего ребенка несущественными, то в скором времени у малыша понизится самооценка, ведущей чертой характера станет застенчивость, замкнутость, а возможно, и агрессия как ответная защитная реакция на родительское недоверие. Разве вы хотите этого для своего ребенка? Надеюсь, что нет.

Говоря о доверии, важно упомянуть, что доверять своему ребенку нужно беспрекословно. Конечно, критический анализ еще никто не отменял, но без доверия ни о какой эмоциональной связи между родителем и ребенком не может идти речи. Если воспитательница сказала, что ваш ребенок ударил другого малыша, не спешите ругать драчун. Сначала выслушайте его позицию и будьте на его стороне, если рассказы о произошедшем обеих сторон

расходятся. Так ваш ребенок поймет, что вы доверяете ему и верите. Но обязательно проговаривайте этот вопрос: «Я тебе доверяю, поэтому думаю, что ты говоришь правду. Если окажется, что ты наврал мне, я очень расстроюсь и в будущем так доверять уже не смогу».

Одно из важнейших правил – уберите гаджеты. Ребенок не может чувствовать эмоциональную связь с мамой, если между ними всегда есть экран телефона или планшета. Отвлечитесь, забудьте про интернет, посвятите свое время ребенку, а не ребенку вместе с планшетом.

Смех объединяет людей, а чувство юмора помогает раскрепоститься и почувствовать себя свободней. Смейтесь вместе с ребенком над шутками и анекдотами, не бойтесь показаться смешным или нелепым, ведь главное – это искренность. Именно такие мелочи являются важными ступеньками на пути к взаимному доверию, взаимопониманию и эмоциональной связи друг с другом.

Думаю, не стоит говорить о том, что физическое и моральное насилие, применяемое некоторыми родителями к своим детям, перечеркнет все шаги навстречу друг другу. После этого уважение и доверие ребенка заслужить будет крайне сложно.

Любите своих детей такими, какие они есть, не бойтесь доверять им, ведите себя естественно и будьте искренними, и вам все это вернется в виде любви и благодарности ваших детей.