

Рекомендации школьного психолога для гармонизации детско-родительских отношений:

Прочная душевная связь с родителями – показатель эмоционального здоровья и психологической устойчивости ребенка, и такая связь уменьшает негативное влияние серьезных потрясений на здоровье ребенка и благоприятно скажется на продолжительности его жизни в целом. Близкие отношения с родителями дают детям внутреннюю уверенность в том, что они в безопасности, что их любят и уважают, - все это в итоге помогает детям развивать чувство контроля и сопутствующее ему чувство самоконтроля. На самом деле, если дети ощущают эмоциональную связь с родителями, сложные разговоры – о ценностях, этике, последствиях – вполне возможны. Дети будут прислушиваться к родителям, а не только к сверстникам и с большей вероятностью примут ценности родителей как собственные. Что поможет развить эмоциональную близость с ребенком:

- ✓ Общайтесь с ребенком тет-а-тет, интересуйтесь его увлечениями, переживаниями, взаимоотношениями с друзьями и одноклассниками (а не только успеваемостью в школе). Показывайте детям, что вам интересно знать, чем они заняты.
- ✓ Во время общения с ребенком важно поддерживать зрительный контакт. Не нужно глазеть на детей, но исследования подтверждают мощный эффект длящегося несколько минут зрительного контакта между людьми.
- ✓ Сосредоточьтесь на своем юном собеседнике, отложите гаджеты в сторону и постарайтесь не отвлекаться на них. В эпоху смартфонов, такая простая, казалась бы вещь, значит невероятно много.
- ✓ Демонстрируя ребенку свое сочувствие, мы максимально сближаемся с ним. Детям необходимо чувствовать, что родители слышат их, и мы удовлетворяем эту потребность, внимательно слушая их и сопереживая вместе с ними. Наши взаимоотношения с детьми укрепляются и тогда, когда мы демонстрируем, что понимаем их опыт.
- ✓ Вам не обязательно разделять всё, чем увлекается ваш ребенок, но для укрепления эмоциональной связи с ним, вам необходимы общие интересы. Попробуйте совместить ваши увлечения, что бы вы могли заниматься ими вместе. Например, вы можете вместе составить плейлист для автомобиля или объединить ваше желание заняться спортом с его прогулками на велосипеде.
- ✓ Присутствуйте на значимых для вашего ребенка мероприятиях: спортивные матчи, выступления, дни рождения, встречи с учителями.
- ✓ Семейные традиции, так же позволяют детям ощутить себя значимыми членами семьи. Эти традиции вовсе не должны быть сложными, вполне подойдут совместные приготовления пиццы по воскресеньям или прогулки в лесу.

Что бы установить душевную связь с ребенком, нужно не спеша, целенаправленно и продуктивно трудиться, и тогда вы сможете создать прочные, здоровые отношения со своими детьми.