

Щоденні дії, що доводять дитині любов

4202 0 19.07.2019



Кожна дитина потребує любові, уваги та часу, який батьки проводимуть з нею. Ви повинні допомогти своїм дітям відчувати себе в безпеці і зміцнити їх впевненість у собі. Так ви зробите великий внесок в їх майбутнє, вважає [childdevelop](#).

Найбільше на дитину впливають звички й ритуали, прийняті у вашій родині. Навіть у дні, коли ви дуже зайняті, ви можете показати своїй дитині, що ви дбаєте про неї.

Щоб дитина завжди відчувала, що її люблять і цінують, дотримуйтеся наступних рекомендацій.

1. Будьте уважні

Коли дитина хоче поговорити з вами, вислухайте її. Відкладіть усі справи і підтримуйте зоровий контакт з нею. Покажіть їй, що вам цікаво те, що вона вам розповідає — чи йде мова про комах, фільм, який ви дивилися багато разів, або щось інше. Якщо ви не можете негайно кинути своє заняття, скажіть про це дитині й поверніться до розмови, як тільки у вас з'явиться вільний час і ви зможете приділити їй увагу.

2. Покажіть дитині свою прихильність

Регулярно обіймайте і цілуйте її. Фізичний контакт допомагає вам емоційно зблизитися. Дослідження психологів показують, що прихильність батьків до дітей допомагає їм краще спілкуватися і підвищує дитячу самооцінку. У таких дітей рідше спостерігаються психологічні та поведінкові проблеми.

3. Щиро хваліть дитину

Коли мова йде про похвалу, якість виявляється важливіша за кількість. Говоріть дитині, що ви пишаєтеся нею через те, що вона старається, незалежно від результату. Суть не в тому, щоб хвалити дитину за все, чим вона займається, а в тих випадках, коли вона пробує щось нове для себе або старанно працює над досягненням мети.

4. Звертайтеся до дитини за допомогою

Заручіться підтримкою дитини в домашніх справах. Ви можете попросити дитину накрити обідній стіл, винести сміття або погуляти з собакою. Говоріть дитині, як ви цінуєте те, що вона допомагає вам по дому. Дайте дитині можливість навчити вас чогось, наприклад, пояснити незрозуміле слово або показати, як користуватися яким-небудь додатком на телефоні. Не забувайте дякувати дитині за це.

5. Гуляйте разом з дитиною

Знайдіть час для того, щоб погуляти з дитиною. Можливо, ваша дитина буде довго збиратися, і прогулянка займе у вас багато часу, але повірте: час, який ви проводите разом з нею, і розмови під час прогулянки того варті.

6. Створюйте ритуали перед сном

Час, коли ви укладаєте дитину спати – це ідеальна можливість зміцнити ваш з нею емоційний зв'язок. Обіймайте дитину і читайте їй книги. Складайте з дитиною історії на основі подій, які трапилися з нею. Розповідайте один одному про моменти протягом дня, котрий минув, за які ви вдячні.

7. Вечеряйте всією сім'єю

Дослідження психологів показали, що регулярні сімейні вечері добре позначаються на фізичній, розумовій та емоційній сферах дитини. Сімейні вечері – це можливість провести якісний час у колі сім'ї. Візьміть за правило, щоб ніхто не брав за стіл мобільні телефони та інші електронні пристрої. Так ніхто не буде відволікатися під час вечері. Дитина відчує себе важливою і цінною, коли побачить, що батьки щиро цікавляться, як пройшов її день, і самі діляться з нею враженнями.

Заняття, які дозволять дитині відчути себе особливою

Заздалегідь продумані сюрпризи і випадкові частування допомагають дитині відчути себе важливою. Є багато способів зробити день вашої дитини радіснішим. І на це не потрібно витратити великих грошей.

Для цього використовуйте наступні способи:

- 1. Пишіть дитині листи.** Сьогодні звичайні паперові листи – така рідкість, що кожен, хто його отримує, може відчути себе особливим. Напишіть дитині листа і відправте його поштою. Підпишіть її листівку «просто так». Повірте: дитина ніколи цього не забуде.
- 2. Плануйте прогулянки.** Прогулянки містом не тільки допоможуть вам краще провести час у колі сім'ї, а й навчать дитину того, чого її не вчать у школу. Сходіть з

дитиною до місцевого музею. По дорозі додому обговоріть з нею, що ви побачили. Візьміть її до бібліотеки. Запропонуйте їй вибрати кілька книг. Почитайте їх у той же день перед сном.

3. Відзначайте свята. Встановіть сімейні традиції: святкуйте дні народження всіх членів сім'ї, Новий рік та інші важливі для вашої родини дати. Навіть такі маленькі сімейні ритуали, як традиція разом пекти пиріг у вихідні, може залишити у дитини приємні спогади на довгі роки.

Якщо дитина відчуває себе важливою і цінною в колі сім'ї, то в майбутньому вона може стати щасливим і відповідальним дорослим. Цінуйте час, який ви проводите разом з дитиною, і створюйте спогади, які ви будете з теплотою згадувати протягом багатьох років.