**До уваги батьків !!!**

**Батьківські звички, які порушують емоційний контакт з дитиною і рекомендації, як його відновити **

****Емоційний контакт батьків і дитини - фундамент сімейних взаємин, на  якому стоїть багатоповерховий будинок під назвою «виховання». У кожного з  батьків є потенціал зробити цей фундамент міцним, але іноді контакт з дитиною  втрачається. У нас є для вас гарні новини: навіть якщо контакт втрачено, його  можна повернути.

Цей матеріал не розповість батькам про симптоми і ознаки порушення контакту,  які можна побачити в дитині. Відповідальність за створення цього міцного зв'язку  цілком віддано в руки батькам. Замість цього ми розповімо про батьківські помилки,  які можуть призвести до втрати близькості з дитиною.

**Ви звертаєте увагу на дитину тільки тоді, коли вона робить щось не так.** Чомусь частіше помічається щось погане, а хороше сприймається як природне. Коли  дитина щось упускає, ми відразу бачимо це і робимо зауваження, але от коли вона  акуратно тримає предмет у своїй маленькій руці, ми мовчимо або навіть не  помічаємо. Варто зрозуміти, що дитина запам'ятовує, що коли вона робить щось не  так, батьки відразу звертають на неї увагу. Її висновок: помилка = увага. Кількість  зауважень пропорційне прагненню дитини приховувати і віддалятися від батьків.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Звертайте свою увагу на ту поведінку, яку хочете бачити знову. Рівняння просте:  бачите позитивну поведінку - підкресліть її. Наприклад, так: «Мені подобається,  коли я бачу, що ти працюєш спокійно і зосереджено».

**Ви не хвалите свою дитину.**

Швидше за все, зараз всі батьки подумають: «Та це не про мене, я завжди хвалю  свою дитину». Хвалебні слова в дусі «молодець», «добре» і «супер» на сотий раз  сприймаються дитиною як порожній звук. У такої похвали завжди є зворотна  сторона - знецінення для дитини.

Ми ж говоримо про «якісну» похвалу, коли батьки уважні до дитини і бачать, що  саме у неї добре вийшло. Хвалити треба за конкретну поведінку, адже таким чином  ви розвиваєте в дитині впевненість у собі і здатність побачити результат своїх дій.

 РЕКОМЕНДАЦІЇ

Замініть слово «молодець» на фразу: «Мені подобається, як ти прикрасив наш будинок», кожен раз помічайте деталь, яку ваша дитина зробила добре, навіть  найменшу.

**Ви не обговорюєте її та свої емоції.**

«Не плач», «не сумуй», «це дурниці», «з мамою все гаразд, просто в око щось  потрапило» - саме такі фрази віддаляють дитину від батьків. Дитина відчуває, що її  емоції не приймають, а батьки їй брешуть про свої. Який висновок вона може  зробити? «Так, проявляти свої емоції погано, тебе не зрозуміють навіть батьки».

Говорити про свої емоції важливо, а дати можливість дитині розповісти про її біди  без коментарів в стилі «не відчувай» - ще важливіше.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Використовуйте позначення емоцій дитини. Якщо ви бачите, що вона сумує через  сварку з друзями, ви можете сказати їй: «Це, мабуть, дуже сумно і неприємно - посваритися зі своїми друзями» або «Я бачу, що ти сумуєш». Таким чином ви  говорите про те, що приймаєте її будь-якою, що відчувати - нормально. І нагадуєте,  що ви - поруч.

**Ви вважаєте дитину ще маленькою для того, щоб робити самостійний вибір.** Анекдот: «Мамі холодно - одягни светр». Діти й справді краще знають, чого вони  хочуть. Дитина може вибрати сама, які штани одягти, з ким грати, якими іграшками  ділитися - цей список можна продовжувати ще дуже довго.

Пропонувати дитині вибір - значить розвивати її самостійність і відповідальність,  будучи поруч як уболівальник, від якого вона відчуває підтримку. А ще ми всі, в  тому числі і діти, маємо право на помилку. Вони мають право обрати не те, зробити  висновок (не без допомоги батьків) і піти вибирати далі.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Дайте дитині можливість вибрати і зіткнутися з наслідками вибору, підтримуючи  тим самим самостійність. Бувають ситуації, коли можна запропонувати дитині  «вибір без вибору», тільки одне з двох: «Ти будеш рис або пюре на вечерю?».

 **Ви використовуєте насильницькі методи виховання.**

Тіло вашої дитини - її священна територія з відповідними межами. Порушуючи його  межі, ви показуєте їй свою неповагу до її особистості.

Бити, тягати, щипати, ставити на гречку - це неприйнятні методи виховання для  дорослої людини, яка володіє мовою для вираження своїх думок. Батьки не мають  права бити свою дитину, що б вона не зробила і якою б вона не була. РЕКОМЕНДАЦІЇ

Зробіть глибокий вдих-видих, дайте собі час заспокоїтися і подумати, як ви можете  вплинути на поведінку дитини без використання насильства. Спокій, рівний тон  голосу і вербалізація конкретної поведінки, яку ви хочете побачити, може  допомогти вам в цій нелегкій справі.

* **Ви мало часу проводите разом.**

Сидіти поруч, втупившись у телефон, поки дитина збирає пазли - не рахується.  Прийти до дитини, поки вона збирає пазли і зібрати їх за неї - теж не зараховується.  У грі зі своєю дитиною ви можете її чогось навчити або навчитися самому,  дізнатися, що цікаво вашій дитині і що її турбує.

Якісний час - це вміння слідувати ініціативі дитини в грі, щоб вона відчувала себе  значущою, а в батьках побачила друга.

* РЕКОМЕНДАЦІЇ

Кожен день хоча б 10 хвилин приділяйте час справжній грі. Нехай дитина обере її  сама, а ви дотримуйтесь її ініціативи.

На закінчення хочеться сказати всім батькам, що діти потребують безумовної  любові і прийняття. Не забувайте про важливість контакту, навіть якщо ви  втомилися. Ви неодмінно впораєтеся з труднощами і збережете близькість з  дитиною, якщо захочете.

За матеріалами сайту «Дитячий психолог»