

## Эмоциональная связь

Важной частью успешно установленного эмоционального контакта является вовлечённость родителя в жизнь ребёнка. Внимательность к детям — серьёзный аспект, который подразумевает то, что взрослый в курсе того, чем интересуется его ребенок, о чём мечтает, что его страшит, о его отношениях со сверстниками, что составляет содержание его жизни в перерывах между сном/учёбой/принятием пищи.

Для этого нужно иногда просто проводить с ним время: играть, гулять вместе, готовить, читать книги, смотреть мультфильмы, общаться и получать удовольствие от этого взаимодействия. Душой и мыслями будьте вместе с вашим ребенком.



Чтобы развеяться, выберите тёплый денёк и поезжайте вместе, например, за город. Маленькое путешествие точно внесёт больше красок в жизнь, а вам подарит общие с вашим ребенком впечатления и воспоминания.

Используйте любое удобное время для общения, не забывайте не только слушать, но и рассказывать о себе, о своём прошлом, мировоззрении, чувствах.

Но, ни в коем случае не подменяйте эмоциональный контакт контролем — ребёнок почувствует это и лишь захочет спрятаться от этого, закрыться полностью.

Эмоциональный контакт — тонкая и сложная штука, но постарайтесь уделить этому всё-таки должное внимание ради бесценного доверия, понимания переживаний ребёнка и возможности помочь ему.

Вместе читайте книги и обсуждайте их.



## Социальные отношения

Прежде чем прийти в большое сообщество (детский сад, площадка, школа) и начать коммуницировать в нём, ребёнок получает старт развития навыков общения именно в семье. Многие психологи склонны считать, что общительность – это черта характера, наличие или отсутствие которой определяется ранним жизненным опытом малыша. Если в первые месяцы жизни он получил достаточно тепла, заботы, ласки, любви, то обрел чувство доверия к миру, которое и делает его активным, смелым, общительным. В отличие от сверстника, выросшего в режиме кормления и ласки по часам. Так что родителям чрезвычайно важно сделать всё для того, чтобы научить детей правильно контактировать с окружающими — психическое и психологическое здоровье напрямую зависит от того, как ребёнок наладит связи с обществом.

Помогите ребёнку сформировать адекватное отношение к себе и положительное принятие других. Развивайте в нём навыки понимания своих и чужих переживаний, эмоциональных реакций, объясните, что значит ставить себя на место другого человека. Научите разрешать конфликты (можно



использовать примеры из фильмов и книг), объясните, что лучшее решение — это сотрудничество или компромисс. В этот момент родителям очень важно не оставаться в стороне. Будьте примером для своих детей, умейте показать им, как хорошо поступать, а как плохо. В конце концов, вы, как никто другой, знаете своего ребенка и всегда сумеете подобрать для него правильные слова.

**Помните, что к ребёнку нужно относиться как к такому же человеку, как и вы сами, просто имеющему меньший жизненный опыт.**