

## Эмоциональный контакт с ребёнком в конце дня

Очень хорошая практика для укрепления близости с ребёнком.

Она поможет создать эмоциональный контакт вечером перед сном.

Заключается в том, что вы рассказываете, что приятного с вами произошло сегодня.

События, которые вы

выбираете, естественно должны соответствовать возрасту ребёнка.

Затем вы рассказываете, что огорчило вас сегодня.

Например: грубость незнакомого человека на улице или в транспорте, или просто в течении дня что то пошло не по вашему изначальному плану.

Рекомендация та же, что соответствует возрасту ребёнка.

Вдохновлённый вашей искренностью и доверием, ребёнок наверняка тоже захочет с вами поделиться. И тут наступает самое неприятное для родителя. Возможно, ребёнок расскажет о чём - то, что его расстроило. О чем - то грустном, о неудачи или разочаровании. И, наверное, вам, как любому любящему родителю, захочется тут же броситься в бой, чтобы защитить и оградить свою деточку от любых волнений.

но не надо сразу бросаться к решению проблемы - это сейчас не требуется. Постарайтесь сдержать себя. То, что нужно от вас ребёнку прямо сейчас - это только ваше внимание и понимание.

«Да, я понимаю, как неприятно, когда любимая подруга не зовёт тебя играть. Мне бы тоже было неприятно».

Не анализируйте не копайте, не давайте советов. Только если ребёнок сам попросит.

Слушайте и принимайте. Обнимайте (если ребёнок нормально относится к объятиям).

Сочувствуйте, проявляйте любовь.



Предложите ребёнку вместе попить вкусного, ароматного чая, чтобы «смыть» горечь.

Если неприятная ситуация будет повторяться в последующие дни, тогда уже можно задуматься и вместе поискать выход.

Но не сейчас, не перед сном. Пока вы просто делитесь друг с другом прошедшим днём и своими эмоциями.

Это закладывает основу доверия между вами.

А дальше пусть ребёнок поделится с вами радостью, которую предложил сегодня. Возможно радость была не одна. Если их было несколько, пусть делится всеми. Вы, главное, слушайте, даже если событие кажется вам пустяковым.

Поверьте, для ребёнка это не так - иначе ваша дочь или сын не стали бы с вами делиться.

Разделите его радость. Похвалите, если требуется, или просто порадитесь за своё дитя.

Приятным лучше завершать рассказ.

Сначала плохое, потом хорошее.

Это оставит приятное послевкусие прошедшего дня.

С привкусом ароматного чая.

Любви вам и понимания.

И уютных вечеров, полных любви, доверия и искренности.

