

## **Как улучшить взаимоотношения с ребенком?**

Процесс построения доверительных отношений не всегда простой. И начинать необходимо с себя. Важно уметь признавать свои ошибки, извиняться перед ребенком, преодолевать собственные негативные эмоциональные порывы, не вымещая их на детях.

### **Важные шаги**

1. Нельзя выплескивать собственные отрицательные эмоции на окружающих. Научитесь проговаривать то, что чувствуете, выясняя причину этих эмоций. Агрессия передается ребенку, он берет пример с неуравновешенного родителя.
2. Нельзя принуждать ребенка заниматься тем, что он не хочет. Важно поощрять его таланты, стремления, даже если вам они не по душе. Хвалите мелкие и крупные достижения. Поддерживайте в неудачах, не используйте юмор в такие моменты, чтобы ребенок не подумал, что для вас неважны его проблемы, и вы просто над ними смеетесь.
3. Не стоит стесняться в проявлениях своих чувств. Важно говорить малышу, что любите, чаще обнимайте – тактильный контакт является очень важным для ребенка особенно в раннем возрасте. Недолюбленные дети вырастают неуравновешенными, агрессивными, неумеющими справляться со своими эмоциями.
4. Не нужно посвящать ребенка в свои проблемы. Тревожное состояние мамы или папы обязательно передается и ему. Но если взрослый, таким образом, ищет путь решения проблемы, то у ребенка это происходит по-другому. Он чувствует себя виноватым в том, что не может помочь. Учитесь решать свои проблемы сами, без привлечения детей. Иначе это негативно скажется на формировании их личности.
5. Учитесь доступно объяснять правила, требования. Важно с раннего возраста дать установку о том, что можно и нельзя. И если нельзя, то почему. Запрещать нужно меньше, чем разрешать. Воспитание должно быть последовательным. Не угрожайте наказанием. Если провинился – накажите. Должна быть последовательность в словах и поступках.
6. Дайте сыну или дочери возможность личного пространства, право выбора. Разрешите им самостоятельно выбрать для себя кружок или спортивную секцию, обои в свою комнату и одежду.

7. Нельзя обижать других людей при детях. Также нельзя допускать такого поведения у них. Если ребенок пытается кого-то обидеть либо плохо говорит о нем, нельзя оправдывать такое поведение тем, что он еще маленький. В этом должна быть строгость и объяснение.
8. Учите ребенка выражать свои эмоции на собственном примере. Например, если он сердится, пытается выкрикнуть обидные слова, проговаривайте: «Я понимаю, ты зол, обижен, рассержен. Это пройдет. Я бы тоже обиделся». Таким же образом учите выражать радость.
9. Воспитывайте детей самостоятельно. Не оставляйте на попечение бабушкам. Во-первых, вы перекладываете ответственность со своих плеч, во-вторых, у бабушек может быть другой взгляд на способ воспитания и в-третьих, подумайте в конце концов о самих бабушках! Они уже вырастили вас, дайте им возможность наслаждаться своим возрастом, не погружайте их снова в родительские тяготы.

Помните, что детско-родительские отношения в вашей семье — это то, что вы создаете своими руками.

Ребенок должен чувствовать любовь, нужность и значимость в семье. И это не должно проявляться только материальными благами. Любите своих детей, уделяйте большое внимание вопросам воспитания. Так они вырастут полноценными личностями, в гармонии с собой и окружающими.