***Родительские привычки, которые нарушают эмоциональный контакт с ребенком***

***Вы обращаете внимание на ребенка только тогда, когда он делает что-то не так***

Почему-то чаще замечается что-то плохое, а хорошее воспринимается как само собой разумеющееся. Когда ребенок что-то роняет, мы сразу видим это и делаем замечание, но вот когда он аккуратно держит предмет в своей маленькой ручке, мы молчим или даже не замечаем

Стоит понять, что ребенок запоминает, что когда он делает что-то не так, родитель сразу обращает на него внимание.

Его вывод: пакость = внимание. Количество замечаний пропорционально стремлению ребенка скрывать и отдалиться от родителя.

**Рекомендация.** Обращайте внимание на то поведение, которое хотите видеть снова.

Уравнение простое: видите позитивное поведение – подчеркните его.

Например, так: «Мне нравится, когда я вижу, что ты играешь спокойно и сосредоточенно»

***Вы не хвалите своего ребенка***

Скорее всего, сейчас все родители подумают: «Да это не про меня, я всегда хвалю своего ребенка». Хвалебные слова в духе «молодец», «хорошо» и «супер» на сотый раз воспринимаются ребенком как пустой звук. У такой похвалы всегда есть обратная сторона – обесценивание для ребенка

Мы же говорим о «качественной» похвале, когда родитель внимателен к ребенку и видит, что именно у него хорошо получилось.

Хвалить нужно за конкретное поведение, ведь таким образом вы развиваете в ребенке уверенность в себе и способность увидеть результат своих действий.

**Рекомендация.** Замените слово «молодец» на фразу: «Мне нравится, как ты разукрасил этот дом», каждый раз подмечая деталь, которую ваш ребенок сделал хорошо, даже самую маленькую

***Вы не обсуждаете его и свои эмоции***

«Не плачь», «не грусти», «это глупости», «с мамой все в порядке, просто в глаз что-то попало» - именно такие фразы отдаляют ребенка от родителя. Ребенок чувствует, что его эмоции не принимают, а родитель ему врет о своих. Какой вывод он может сделать? «Да, проявлять свои эмоции плохо, тебя не поймут даже родители»

Говорить о своих эмоциях важно, а дать возможность ребенку рассказать о его бедах без комментариев в стиле «не чувствуй» - важнее вдвойне.

**Рекомендации.** Используйте обозначение эмоций ребенка. Если вы видите, что он грустит из-за ссоры с друзьями, вы можете сказать ему: «Это, должно быть, очень грустно и неприятно – поругаться со своими друзьями» или «Я вижу, что ты грустишь». Таким образом вы говорите о том, что принимаете его любым, что чувствовать – нормально. И напоминаете, что вы – рядом.

***Вы считаете ребенка еще маленьким для того, чтобы делать самостоятельный выбор***

Анекдот: «Маме холодно – надень свитер». Дети и вправду лучше знают, чего они хотят. Ребенок может выбрать сам, какие штаны надеть, с кем играть, какими игрушками делиться – этот список можно продолжать еще очень долго.

Предлагать ребенку выбор – значит развивать его самостоятельность и ответственность, будучи рядом как болельщик, от которого он чувствует поддержку. А еще мы все, в том числе и дети, имеем право на ошибку. Они имеют право выбрать не то, сделать вывод (не без помощи родителей) и пойти выбирать дальше.

**Рекомендация.** Дайте ребенку выбирать и сталкиваться с последствиями выбора, поддерживая тем самым самостоятельность. Бывают ситуации, когда можно предложить ребенку «выбор без выбора», только одно из двух: «Ты будешь рис или пюре на ужин?»

***Вы используете насильственные методы воспитания***

Тело вашего ребенка – его священная территория с соответствующими границами. Нарушая его границы, вы показываете ему свое неуважение к его личности

Бить, тягать, щипать, ставить на гречку – это неприемлемые методы воспитания для взрослого человека, который владеет речью для выражения своих мыслей. Родитель не имеет права бить своего ребенка, что бы он ни сделал и каким бы он ни был

**Рекомендации.** Сделайте глубокий вдох-выдох, дайте себе время успокоиться и подумать, как вы можете повлиять на поведение ребенка без использования насилия. Спокойствие, ровный тон голоса и вербализация конкретного поведения, которое вы хотите увидеть, может помочь вам в этом нелегком деле

***Вы мало времени проводите вместе***

Сидеть рядом, уткнувшись в телефон, пока ребенок собирает пазлы – не считается. Прийти к ребенку, пока он собирает пазлы и собирать их за него – тоже не считается. В игре со своим ребенком вы можете его чему-нибудь научить или научиться самому, узнать, что интересно вашему ребенку и что его беспокоит

Качественное время – это умение следовать инициативе ребенка в игре, чтобы он чувствовал себя значимым, а в родителе увидел друга

**Рекомендация.** Каждый день хотя бы 10 минут уделяйте настоящей игре. Пусть ребенок выберет ее сам, а вы следуйте его инициативе

*В заключение хочется сказать всем родителям, что дети нуждаются в безусловной любви и принятии. Не забывайте про важность контакта, даже если вы устали. Вы непременно справитесь с трудностями и сохраните близость с ребенком, если захотите*