

## **Как выстроить и укрепить дружелюбные отношения со своим ребёнком на долгие годы**

1. Не пользуйтесь никакими устройствами (телефоном, компьютером, телевизором и т.д.), когда проводите время со своим ребёнком.
2. Во время разговора с ребёнком, смотрите на него, а не в кастрюлю с варящимся борщом или раковину с моющейся посудой.
3. Посвящайте каждый день время своему ребёнку, для того, чтобы поиграть с ним или поговорить с ним о том, что его волнует.
4. Не стройте из себя супергероев. Если вы находитесь в эмоционально подавленном или раздражённом состоянии, то честно признайтесь ребёнку, что вам сейчас грустно/обидно/тяжело из-за внешних событий, никак не связанных с ним.
5. Демонстрируйте такие типы поведения, которым ребёнок мог бы подражать (решайте конфликтные вопросы не переходя на личности, без крика и упрёков, проговариванием своих негативных эмоций, а не демонстрацией их в действии – крик, угрозы, применение физических наказаний)
6. Сократите свою вечернюю работу и детские кружки до минимума, потому что ребёнку важнее не занять первое место, а пообщаться с родителями, чтобы в будущем не заработать невроз.
7. Придумайте и соблюдайте семейные традиции и ритуалы, которые соберут семью вместе (семейный ужин, разговоры, игры, прогулки, поделки, планирование совместных дел и событий и т. д.)
8. Ребёнка нельзя испортить любовью, поэтому используйте любую возможность для объятий с ребёнком, для того чтобы сказать как вы его любите.
9. Если у вашего ребёнка неприятности (даже предвиденные вами), вместо упрёков и поучений проявите сочувствие и поддержку и только затем вместе с ребёнком проанализируйте причины неприятностей и, опять же вместе с ним, найдите пути выхода из них.
10. Никогда не смейтесь над проблемами ребенка, даже если вам они кажутся глупыми и надуманными. Спросите, нужна ли ребёнку ваша помощь.

11. Применяйте поведенческий, а не психологический контроль. Поведенческий контроль подразумевает под собой диалог и определение границ дозволенного. Психологический контроль проявляется в постоянном принятии решений за ребёнка и подавление его мнения.
12. Все делают ошибки, но важно то, как человек их исправляет. Искренние извинения — лучший способ начать восстанавливать отношения после утраты доверия.
13. Избегайте вопросов, на которые вы уже знаете ответ. Таких как «И во сколько же ты легла вчера спать?» или «Кто это разбросал?» - эти вопросы только провоцируют ребенка на ложь. Когда ребенок чувствует, что окружающие его видят и всецело принимают, ему легко ощутить себя любимым и защищенным. Именно такое ощущение безопасности — в психологии оно называется надежной привязанностью — лежит в основе способности любого ребенка смело шагать вперед в неизведанный мир. Чтобы укрепить отношения с ребенком, не надо прилагать для этого много усилий. Достаточно быть открытым и любящим, отвлекаться от гаджетов и работы, быть рядом и не давить сверх меры.