



Гайд для родителей: как за 30 минут в день улучшить отношения с ребёнком

Что на Ваш взгляд необходимо каждому ребенку – Конечно внимание, забота и похвала.

С самого детства Мы рисуем Мир, в котором о нас заботиться и хвалят.

Данный Гайд -это действительно способ сделать отношения более теплыми, и, как следствие, запустить естественный процесс послушания ребёнка.

Когда ребёнок видит и чувствует, что родитель заинтересован в том, что он делает, хочет проводить с ним время и уделять внимание только ему (хоть и на полчаса), обычно родители замечают, что количество протестов сокращается, а отношения становятся более доверительными и теплыми.

Мне хочется поделиться с как можно большим количеством родителей этим простым, но невероятно мощным средством улучшения взаимоотношений с детьми.

Итак, **правила таковы:**

- ***Играйте с ребёнком 20-30 минут каждый день.*** Если у вас несколько детей, постарайтесь выбрать время для каждого ребёнка отдельно, хотя бы 15 минут в день. Важно, чтобы у каждого ребёнка было ощущение, что мама какое-то время посвящает только ему. Удобно сразу выбрать время, и закрепить его в вашем расписании дня.
- ***Отвлекитесь полностью от домашней работы, телевизора, поставьте телефон на беззвучный режим,*** чтобы отдать свое внимание полностью вашему ребёнку.
- ***Позвольте ребёнку самому выбрать игру.*** Хорошо подойдет конструктор, рисование, лепка, куклы и сюжетные игры, мозаики, машинки, железная дорога. Настольные игры и чтение не подойдут для такой задачи. Следуйте за ребёнком и не привносите ничего от себя в игру. Если ребёнок будет менять одну игру на другую, то ничего страшного, следуйте за ним.
- ***Участвуйте в игре.*** Вы можете строить свою часть конструктора, подавать блоки, рисовать рядом с ребёнком, играть одной из кукол или

игрушек. Правила игры придумывает ребёнок, а не вы. Помните, что всё ваше внимание должно быть сосредоточено на игре ребёнка: описывайте все его действия в процессе игры.

- ***Сопровождайте каждое действие ребёнка описанием того, что ребёнок делает.***

И опять же, следуйте за ребёнком, а не выполняйте ведущую роль: внимательно смотрите, что делает ребёнок, и следуйте за ним «хвостиком», эмоционально описывая действия. Представьте, что вы — комментатор футбольного (в данном случае игрового) матча, который описывает всё, что происходит на поле.

- ***Будьте внимательны и комментируйте только хорошее поведение.*** Если ребёнок ведет себя деструктивно (кидает игрушки, бьет вас), не озвучивайте этого!
- ***В процессе игры не задавайте вопросов (как, почему, зачем и т.д.), не давайте команд («Возьми лучше вон ту машину»; «Сначала возьми кубик побольше. а потом вон тот — поменьше») и не пытайтесь учить («У дерева листья зеленого цвета, розовых листьев не бывает»).*** Наша цель на 30 минут – отношения, а не обучение

Ваши комментарии могут быть:

- 1) *Описанием действий ребёнка* («Ты одеваешь синее колечко на пирамиду»)
- 2) *Описанием правильного («хорошего») поведения* («Ты говоришь спокойным голосом»)

Примеры:

«Ты ставишь синий стаканчик сверху на желтый»

«Ты берешь гоночную машину и катишь ее быстро-быстро!»

«Ты захотела нарисовать солнышко в уголке»

«Эта куколка пошла в гости вон к той»

«Ты решил поиграть с семьей медведей. О, ты хочешь быть папой-мишкой»

«Ты катишь утку за верёвочку»

«Ты надуваешь мыльные пузыри»

«О, пузырей становится так много! Смотри, вот этот лопнул! И этот, и этот...»

«О, пирамидка получилась такая ровная и высокая!»

«Сегодня за всю игру ты ни разу не кидал игрушки»

«Ты собрал все игрушки в корзину после игры»

Важно!!!

- Если ребёнок ведет себя деструктивно во время игры, игнорируйте это. Однако если такое поведение часто повторяется, бескомпромиссно скажите, что сегодня вы играть больше не будете.

Игра с ребёнком – это не только средство улучшения поведения ребёнка и снижения агрессивности и деструктивности, но и шикарная возможность для вас качественно улучшить взаимоотношения с ребёнком. **Если ребёнок каждый день будет получать ваше внимание (такое безраздельное, максимально сконцентрированное), и его основная и жизненно важная потребность в надежной и близкой связи с родителем будет насыщена, то отпадут причины насыщать эту потребность другими (деструктивными) способами.** Поверьте, ребёнок будет наслаждаться такой совместной игрой и ждать этого времени каждый день.