

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Эмоциональный контакт родителей с ребенком- как основа гармоничных детско-родительских отношений»

Многие поведенческие проблемы в детском и подростковом возрасте возникают потому, что ребенок чувствует себя душевно одиноким и непонятым родителями.

Если выделить главный секрет воспитания, то это будет эмоциональный контакт родителей с ребенком. Без него на системе штрафов и поощрений мало что можно сделать.

Из чего состоит эмоциональный контакт?

Эмоциональный контакт – способность свободно выражать и воспринимать весь спектр эмоций, возможность обмениваться эмоциями в общении.

Эмоциональный контакт с ребенком требует от родителей, прежде всего искренности, аутентичности эмоций. Нельзя, например, скрывать раздражение и быть при этом в эмоциональном контакте с ребенком. Или думать о своем, играя с ребенком и быть с ним в контакте.

Сам факт проведения времени с ребенком не обеспечивает контакта автоматически. Поведенческий контакт может быть (совместная деятельность: игра, рисование), а эмоционального при этом почти нет.

Эмоциональный контакт может возникать и в повседневной жизни без всяких специальных игр и мероприятий. Для него важнее не специально организованная среда, а настрой на человека и способность выражать свои собственные чувства экологично.

Для развития эмоционального контакта с ребенком вам не нужны специальные мероприятия, а нужны:

- способность правильно понимать свои эмоции;
- умение выражать свои эмоции корректно и уместно, умение менять свое настроение;
- внимание к ребенку, его эмоциям, принятие его чувств;
- готовность считаться с любым состоянием ребенка.

Как развить эмоциональный контакт с ребенком

1. Учитесь понимать себя.

Невозможно установить эмоциональный контакт с кем бы то ни было, если вы не имеете контакта с собой.

2. Развивайте понимание своего ребенка.

Просто наблюдайте за ребенком и пытайтесь сформулировать для себя, что сейчас с ним происходит. Что он чувствует, думает. Иногда сообщайте ребенку, что вы видите и понимаете его внутренний мир (кстати, это отличная возможность проверить ваши догадки). Не ждите кризисных ситуаций, задумывайтесь о внутреннем мире ребенка раньше, чем возникнут проблемы!

3. Ищите формы общения приятные вам обоим.

Одна из самых мощных энергетических составляющих эмоционального контакта – способность одновременно испытывать положительные эмоции. Если вы выходите в лес и одновременно восхищаетесь его красотой и непредсказуемостью ландшафта, это как раз **ОДНОВРЕМЕННОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ** - очень качественное и сближающее состояние. Ищите подобные моменты и создавайте их, укрепляя эмоциональный контакт с ребенком.

4. Найдите те игры, в которые интересно играть и вам, и ребенку .

Игра это область спонтанности, нельзя насильно научить себя играть. А главное – это делать и не нужно. Найдите то, что по – настоящему нравится **ВАМ** и вовлекайте ребенка. Любите ли вы готовить, шить, мастерить что-то, танцевать, петь, сочинять сказки или заниматься спортом – все эти занятия прекрасно разовьют и вашего ребенка. У вас там есть поток энергии и вдохновение, вот именно они то вам и нужны. Ищите точки

соприкосновения с ребенком, подумайте, как упрощать для него задачу, как его учить. Дети развиваются, приобщаясь к вашему миру.

5. Старайтесь быть искренними в общении с детьми. Дети должны видеть, что вы живые люди, что вы иногда злитесь, боитесь или расстраиваетесь. Одна из наиболее вредных родительских идей – это то, что родители должны быть всегда ровными, дружелюбными, никогда не злиться и прочее. Это и невозможно, и не нужно, детям нужны ваши подлинные эмоции для того, чтобы научиться жить и понимать других людей.

6. Учитесь рассказывать о себе понятным способом и побуждайте к этому ребенка. Рассказать о своих переживаниях сложно, для этого требуется опыт. Надо уловить ощущение внутри себя, как - то его идентифицировать, связать с имеющимися в запасе словами и образами, сопоставить с ситуацией вокруг вас, событиями.

7. Чаще делитесь радостью. Когда люди начинают заниматься эмоциями, на первый план выходит негатив. Тренируйтесь в выражении позитива, делайте на это акцент. Расскажите содержательно о своем интересе, радости, сомнениях и прочих позитивных или двойственных состояниях. Сообщению о негативных чувствах не должно быть выделено центральной роли.

!!! Если у родителя с ребенком есть общее насыщенное позитивом эмоциональное поле, то воспитательных проблем почти нет. Трудности да, бывают, но нерешаемых проблем нет. Ребенок бережет ту связь с родителем, те положительные эмоции, которые вы ежедневным трудом создаете. И ради сохранения этой связи он идет на уступки, идет навстречу родителям. Он их слушает и старается, как то соответствовать, потому что они ему дороги, дорога та связь, которая его ежедневно питает.

А если с ребенком пытаться взаимодействовать только по принципу начальник –подчиненный, только управлять им, то ребенку как бы нечего терять, нет той теплой связи, которую страшно утратить! Наказания быстро утрачивают свою эффективность. И не боится ребенок и грубость сказать, и не послушаться. Основой выхода из проблемной ситуации будет восстановление эмоционального контакта между родителем и ребенком.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СЕКРЕТОВ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА С РЕБЕНКОМ:

Секрет № 1. Глаза в глаза.

Обращаясь к ребенку или отвечая на его вопросы, важно присесть, наклониться, чтобы быть на одном уровне с ним, и по доброму заглянуть в глаза своего ребенка. Так вы сможете показать ему благосклонность, равенство.

Секрет № 2. Полетаем.

Для того, чтобы установить с ребенком тактильный и эмоциональный контакт, важно пообниматься, «полетать» или «дать пять», и делать это надо не менее 10 раз в день. Объятия ребенку жизненно необходимы, чтобы стать счастливыми, уверенными и даже умными. Если ваше чадо грустит или не хочет разговаривать, выглядит недовольным, хмурым, можно продемонстрировать свое сочувствие: сказать, что видите, что он расстроен и выразить эмоции ребенка на своем лице. Затем обнять и сказать, что готовы выслушать его, но при этом будьте терпеливы, не надо принуждать сейчас же выкладывать все свои мысли.

Секрет № 3. Искренность с ребенком – лучшее, что может быть!

Это значит – разговаривать с ребенком о том, что вы и он чувствуете, о чем думаете или мечтаете в данный момент. Категорически откажитесь от грубых и обидных слов, прозвищ, подколок. Хочет плакать? Пусть поплачет. Нужно дать ребенку понять, что его чувства важны, спокойно проговорить ему ситуацию и то, как можно из нее выйти.

Секрет №

4. Доброе слово.

Говорить доброжелательно с ребенком, чаще его хвалить – крайне необходимо! Это внушает ему доверие к Вам и уверенность в себе.

Секрет № 5. Яркий пример.

Нелегко, но очень эффективно – быть для ребенка первым, главным, самым ярким примером в любом деле: труд, отдых, увлечения! Полезно изо дня в день проводить не менее часа совместно: играть, читать, гулять, наблюдать, разговаривать, проводить опыты! И вместе с этим давать ребенку время для самостоятельной игры, не отвлекать его от его дел, считая их маловажными. А вот спросить, может ли он отложить свое дело, – отличное решение.

Секрет № 6. Право на ошибку.

Необходимо прислушиваться к желаниям ребенка. Позвольте ему иногда совершать ошибки. А если еще не навязывать ему свою помощь, то он вырастет более самостоятельным и инициативным.

Секрет № 7. Прошу совета.

Не торопиться высказывать свое мнение! Лучшим решением будет выслушать внимательно, помолчать, выдержать паузу, затем попросить у ребенка совета: «Малыш, я каждый день опаздываю на работу, а ты в детский сад. Как нам поступить?»

Секрет № 8. Мягкая подача.

В ситуации капризов, обид, упрямства или другого неуместного поведения ребенка желательно смягчать подачу своих замечаний и требований.

Например: «У тебя красивый голос, споешь мне после обеда? Настоящие артисты не поют за едой».

Секрет № 9. Чувства.

Специалисты рекомендуют принимать даже негативные чувства ребенка, признавать и проговаривать их. Чтобы ребенок быстрее успокоился, и капризы утихли, можно помечтать, как бы могли осуществиться желания малыша, например «Вот было бы здорово, если такой самолет прямо сейчас оказался бы у тебя в руках!...»

Секрет №

10. Юмор – удивительная вещь!

Юмор помогает не только переключить внимание, разрядить обстановку,

например «Мне очень жаль, что я не могу тебе позволить десятое мороженое», но и повысить уровень интеллекта, наблюдательности, творчества. Дети в любом возрасте тянутся к веселым, добродушным, сообразительным людям. Но в шутке, как в прочем и в любом деле, главное не «переборщить».

В заключение хочется сказать родителям, что все дети нуждаются в любви и принятии. Не забывайте про важность эмоционального контакта, даже если вы устали и у вас не хватает времени. Вы непременно справитесь с трудностями и сохраните близость с ребёнком, если захотите.

Консультацию подготовила
педагог-психолог ГОБУ «Старорусский ЦППМС» Кострикина Светлана
Валерьевна