



Как укрепить свою связь с детьми за 15 минут в день

«Причина капризов, плохого поведения ребенка, в 99 случаях из 100 – это борьба за внимание родителей»

Не у всех мам есть время на бесконечные часы игр с ребенком. Но и работающие мамы могут установить со своими детьми лично-значимую связь.

1. Обнимайтесь

Прикосновение – одно из самых мощных орудий в материнском арсенале. Прикосновение ваших рук успокаивает ребенка с самой первой минуты его жизни. Будь то малыш, только что научившийся ходить и переживающий страх отрыва от матери, или подросток, испытывающий трудности в школе – простое объятие способно творить чудеса. Покачайте ребенка, как маленького, возьмите на колени, погладьте по голове...

2. Подурачьтесь

Отличный предлог лишний раз прикоснуться к ребенку – это пощекотать его. И все же проверьте, удастся ли вам рассмешить его словами, а не кончиками пальцев.

3. Танцуйте

Включите свою любимую музыку погромче и двигайтесь, заряжайтесь притоком энергии. Даже самые маленькие крошки будут радостно подпрыгивать и заливаться хохотом.

4. Почитайте вместе

Можно читать книгу вслух на ночь, но можно попытаться вплести чтение и в другие моменты дня. Прихватите с собой любимую книгу, чтобы перечитать ее в приемной врача или в очереди. И, обязательно, обсуждайте прочитанное.

5. Ночные разговоры

Минуты, наступающие, когда мы ложимся спать и выключаем свет, – один из самых удачных моментов для сближения. Прилягте рядом, погладьте по спине. И вы с удивлением заметите, как с наступлением темноты изливаются хлопоты и тяготы дня.

Пусть ненадолго воцарится тишина – это даст вашему ребенку возможность поднять тему, которой он бы хотел с вами поделиться.