

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ. РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Эмоциональная близость - это умение понимать, настраиваться друг на друга, отдавать и получать эмоции и чувства. Это, прежде всего открытость, доверие, свобода мыслей и чувств.

Эмоциональная близость важна в любом возрасте для ребенка. Как от рождения, так и до периода, когда ребенок уже сам имеет своих детей. Нет основных возрастных этапов, на которых дети не нуждаются в эмоциональном контакте с родителями. Просто, в какие то моменты – эта потребность больше, в какие то меньше. Первый и основной возрастной этап, на котором, дети больше всего нуждаются в получение эмоциональной близости - это новорождённые малыши. В этот период формируется связь между родителем и ребенком. Родители выступают посредником, между ребенком и внешним миром. Новорожденный малыш благодаря маме и папе, учится понимать и изучать этот мир. Он нуждается в защите и понимании его. При нормальном эмоциональном контакте с родителями - у ребенка формируется чувство безопасности и защищённости, а также принятии его в этом мире. Если же, эмоциональная связь между родителями и детьми нарушена, у ребенка развивается чувство страха, неуверенности. Ребенок становится, очень, пуглив, с опаской относится к посторонним людям, прячется за маму, с ревностью относится к знакомым, воспринимая их как угрозу. Может начать конкурировать с отцом за любовь мамы или, наоборот, с мамой за любовь отца. Появляются частые истерики, демонстративное поведение, для привлечения внимания родителей. Дети, не получившие достаточно эмоциональной близости от родителей в детстве, в подростковом и старшем возрасте относятся к родителям отчужденно либо потребительски. Рассматривая их как некий инструмент получения материальной выгоды. Становятся эмоционально отстраненными от родителей.

Проявление эмоциональной близости важно на любых этапах формирования личности ребенка. А как быть, если кажется, что время упущено и наладить связь не возможно. Но всё реально. Но при условии, что вы готовы работать над собой и над своими отношениями в семье. Если вы сможете брать на себя ответственность за свои действия, искать компромиссы и пути решения проблем, то всегда можно наладить отношения и сделать их лучше. И в первую очередь полагаться на себя и быть готовым к изменениям.

Рекомендаций для налаживания эмоционального контакта с детьми

1. Тактильный контакт (для ребенка в любом возрасте важна тактильная поддержка родителей). Чаще обнимайте своих детей, берите за руку, целуйте.
2. Совместное время препровождения (вместе с ребенком и всей семьей чаще проводить время вместе). Играйте в любые игры: подвижные, настольные. Делайте семейные дни, когда вы со своей семьей проводите вместе время – это может быть совместное посещение театров, кинотеатров, развлекательных центров, кафе, походы, отдых на природе. Найдите то, что вам всем будет нравиться и приносить удовольствие.
3. Показывайте ребенку свои чувства. Если вы проявляете при детях свои чувства и эмоции и при этом объясняете их, ваши дети учатся понимать и различать свои собственные – это называется эмоциональный интеллект. Например, если вы плачете, не прячьте от ребёнка свои слёзы, не говорите, что всё нормально. Скажите, что вы на самом деле чувствуете - горечь, обиду, боль. Дети не понимают, почему, кто - то плачет и при этом говорит, что всё нормально. Как они научатся понимать, где нормально, а где нет?

4. Не запрещайте ребенку проявлять свои чувства и эмоции. И отрицательные тоже. Главное нужно говорить о них и учить выражать конструктивно (в этом могут помочь консультации психолога, книги, семинары, тренинги для родителей и детей по данным темам).
5. Не решайте все за своих детей. Разрешайте проявлять им свою самостоятельность. Давайте возможность ошибаться. На ошибках учатся. И детям также нужно набивать свои шишки, от всех опасностей не уберечь. Но и не забываем о правилах безопасности.
6. Проявляйте интерес к занятиям и увлечениям своих детей. Чаще спрашивайте, что им нравится, и чего они хотят. Включайтесь в жизнь своих детей. Им важно знать, что родители ими интересуются.

Можно предложить технику налаживания эмоциональной связи с детьми **«Я твоя опора»**. Техника помогает настроиться на ребенка и даёт возможность детям почувствовать поддержку родителей. Желательно проводить упражнение в тишине, чтобы не было отвлекающих факторов, и была возможность лучше почувствовать друг друга. Предложите ребенку поиграть с вами. Ваша задача - дать максимальную опору и поддержку для него.

Итак. Сядьте, так как вам будет удобно, друг напротив друга. Протяните ребенку руки ладонками вверх, а он накрывает ваши ладони своими. Важно, чтобы малыш ощутил поддержку от ваших рук. Скажите ему, что он может опереться на вас, так как ему хочется, что вы будете удерживать его руки, и он может расслабиться. В начале, можно поиграть, и настроиться друг на друга. Можно пробовать различные варианты с нажатиями на ваши руки, делать разные движения, «потанцевать» руками, вам нужно почувствовать и настроиться на него, подвигаться в такт. Игра ладонками вверх, вниз, делать нажатия сильнее, слабее. Когда вы почувствуете, что ребенок вам доверился, предложите ему расслабиться, закрыть глаза и опереться на вас. Возьмите его руки, дайте ему опору, дайте ему возможность почувствовать вас. Важно чтобы вы почувствовали его расслабление, далее попробуйте так посидеть 5 минут. Каждый день, увеличивая время с 5 до 15 минут.

Делать упражнение можно с того возраста, когда ребенок может неподвижно сидеть от 5 минут.