

Як покращити контакт зі своєю дитиною



Всі батьки відчувають ступінь близькості зі своїм сином чи донькою. У сучасному емоційному світі все більше й більше набуває поширення такий термін, як «співналаштованість», який і визначає цей зв'язок. Співналаштованість означає, що ви намагаєтесь реагувати на емоційні потреби своєї дитини, в результаті чого вона

відчуває, що її розуміють і цінують.

Здатність налаштуватись на дитину відрізняється в залежності від особистості й темпераменту наших дітей і від того, наскільки нам легко чи важко встановити з ними зв'язок, враховуючи наші власні риси характеру та сімейний досвід. Здоровий зв'язок і співналаштованість з дитиною тривають протягом більшої частини її дитинства. Однак найчастіше, коли дитина стає підлітком, цей зв'язок значною мірою руйнується.

Сьогодні виховання дитини супроводжується великою кількістю проблем, таких як стреси на роботі, неспокій фінансового характеру, сімейна напруженість і конфлікти, прагнення до успіху, стресові фактори, що впливають на самих дітей, а також особливості змішаних сімей, які утворюються внаслідок розлучень і повторних шлюбів. У сучасному світі панують фактори, які сильніше, ніж будь-коли, руйнують взаємини між батьками й дітьми.

Яким чином можна поліпшити співналаштованість і зв'язок зі своїми синами й доньками, щоб це сприяло їх емоційному здоров'ю? Коли ми розглядаємо перспективу розвитку взаємозв'язку, слід пам'ятати, що все починається з безпеки в побуті, будинку, поруч зі своїми батьками.

Нижче наведено п'ять простих принципів, якими можна керуватись, щоб розвивати безпечні моделі взаємин зі своїми дітьми.

- **Приймайте темперамент своєї дитини** - кожна дитина народжується з певним темпераментом, який розвивається в ранньому віці. Більшість дітей належать до однієї з чотирьох категорій: поступливі й легкі у спілкуванні, складні та проблематичні, «важкі на підйом» і діти змішаного типу темпераментів. Дуже важливо, наскільки добре батьки пристосовуються до особистості своїх дітей, особливо, якщо темперамент батьків і дітей несхожий або ж вони досить складні в

обох. Прийняття дитини такою, якою вона є, допомагає їй відчувати себе в безпеці та злагоді зі своєю особистістю й індивідуальністю.

- **Проводьте час зі своїми дітьми** -

більшість батьків відзначають відмінності між якісно проведеним часом і просто кількістю спільно проведеного часу. Це можна розшифрувати так: «Я не можу приділяти багато часу своїм дітям, але коли я знаходжу його, то хочу, щоб ми проводили його весело й насичено».



Щоб проводити час з дітьми по-справжньому якісно, батьки повинні проводити з ними багато звичайного часу. Цей час необхідний, щоб розвивати довіру, вивчати мову любові дитини та вчитися розуміти її. Якісний час вимагає багатогодинних розмов про те, як пройшов день дитини, а також бесід, читання й розповіді різних історій. Дітям необхідний і високоякісний час, і просто велика кількість часу з вами. Вони дуже потребують вас!

- **Забезпечте дітям щоденний тактильний контакт** - ці дотики можуть мати форму жартівливої боротьби, метушні з дитиною на підлозі або ж ви можете «давати п'ять», наїжачувати її волосся, потискати руку й цілувати на ніч. Немовлят, наприклад, потрібно тримати дуже ніжно, з любов'ю, а не лише технічно правильно. Відчуваючи тепло й надійність ваших рук, діти розвивають теплі, безпечні взаємини з вами. Домогтися контакту з дитиною складно, якщо батьки уникають прихильності. Важливо звернути увагу на сигнали, які посилають малюки, і коригувати свою поведінку відповідним чином. Важливо знати, які дотики подобаються вашим дітям, і використовувати їх при кожній нагоді. Пріоритети дітей змінюються в міру їх дорослішання, тому не приймайте близько до серця, якщо дитина стає не такою сприйнятливою до ваших пестощів; просто будьте готові надати їх у будь-який час.

- **Навчайте дітей важливим цінностям і життєвим урокам**, включаючи важливе вміння справлятися з негативними емоціями, не ігноруючи їх і не відстаючи вбік. Коли деякі батьки кажуть: «Просто переживи це» і «Не бери близько до серця», це шкідливий і неефективний спосіб впоратись із емоціями, особливо, коли діти дорослішають. Замість цього батькам необхідно встановити певні обмеження поведінки дітей у той період, коли вони засмучені, і навчити їх способам управління емоціями й навичкам вирішення проблем. Коли ви це

робите, то створюєте надійну основу, яка дозволить дітям впоратися з негативними емоціями. Крім того, майте на увазі, що один з кращих способів вчити дітей - це дотримуватись у своєму житті тих принципів і цінностей, якими ви ділитесь із ними. Пам'ятайте: діти постійно дивляться на вас і вчаться.

- **Демонструйте дітям витримку й наполегливість** - коли ми дотримуємося чого-небудь і зберігаємо витримку перед обличчям стресу, це називається наполегливістю. Саме ця риса допомагає створити стійку структуру сім'ї, таку, яка генерує тепло, встановлює чіткі обмеження й реалістичні та конструктивні межі.

Коли сім'ї виконують зобов'язання щодо встановлення та дотримання здорових меж і сприяння відкритого спілкування, це сприяє створенню здорової та стабільної обстановки. Це також говорить дітям про те, що ви не втрачаєте віру в них навіть у найскладніших ситуаціях і готові надати їм спокій і безпеку. Коли батьки намагаються відновити зв'язок з дітьми, їм доводиться долати певні перешкоди, тому батькам дуже важливо виявляти максимум терпіння й усвідомлювати свої особисті емоційні проблеми й реакції, що виникають під час взаємодії з дітьми, зв'язок з якими вони втратили з тієї чи іншої причини. Батьки можуть знову знайти радість життя, відновивши взаємозв'язок зі своїми дітьми і спостерігаючи їх ріст і розвиток у сім'ї.



Нижче наведено п'ять принципів, якими слід керуватись у період відновлення взаємин.

- **Підтримуйте унікальність кожної дитини.** Кожна сім'я складається з людей, які суттєво відрізняються один від одного, хоча й пов'язані родинними зв'язками. Величезна помилка вважати, що ви можете виховувати та встановлювати зв'язок з усіма дітьми одночасно. Потенційно це може призвести до почуття образи й обурення в дітей.

- **Будьте обережні з суворістю під час встановлення домашніх правил.** Батьки роблять ведмежу послугу своїм дітям, якщо встановлюють занадто багато правил. Довіра - це ключ до створення здорових сімейних взаємин, і вона часом повинна компенсувати відсутність якогось з правил. Важливо, щоб батьки чітко формулювали свої очікування й розповідали про послідовні, справедливі наслідки за порушення встановлених правил.

- **Сімейні традиції сприяють згуртованості.** Тому повною мірою користуйтеся перевагами й можливістю повечеряти разом всією родиною кілька разів на тиждень, проводьте сімейні зібрання, під час яких кожен має право висловитись, влаштовуйте пікніки на природі, коли син або донька можуть побути з батьками та поспілкуватися з ними (але не в якості покарання), веселіться, смійтеся й більше пізнавайте один одного.
- **Допомагайте дітям розвивати почуття приналежності до роду.** Допомагаючи їм розвиватися як особистостям, важливо розповідати дітям про всі плюси й мінуси широких родинних зв'язків. Ви можете говорити з ними про померлих членів сім'ї, відвідувати кладовища та пам'ятні місця вашого дитинства, ділитися спогадами про ваше виховання, позитивні й гіркі уроки, отримані вами на життєвому шляху. Коли ви щирі зі своєю дитиною, це допомагає їй розкритися перед вами та зміцнити взаємозв'язок.
- **Подавайте приклад використання належних слів у спілкуванні з дітьми, а також в їх присутності.** Використовуючи непродумані фрази в стані розчарування, такі як «Ти завжди...» або «Ти ніколи не...», батьки тим самим можуть перервати або перешкодити відновленню зв'язку з дитиною. Такі слова дійсно можуть знищити впевненість ваших дітей у взаємозв'язку з вами і, можливо, в інших цінних взаєминах. Важливо, щоб діти постійно чули такі слова, як «Я тебе люблю», «Я тебе дуже ціную», «Ти особливий для мене», «Дякую» і «Все буде добре». Крім того, не втомлюйтеся повторювати дітям, що ви любите їх такими, які вони є, будьте конкретними й точними у своїх компліментах і похвалах. Якщо ви виховуєте в дітей любов, вони завжди будуть впевненими в собі.

Ці керівні принципи можуть здатися простими, однак, коли справа доходить до відновлення зв'язку з дітьми, вони можуть дійсно допомогти вам. Важливо при цьому постійно демонструвати співчуття, милосердя, взаємозв'язок і готовність до тісних взаємин, і в інших випадках теж.