

Рекомендации психолога родителям по гармонизации детско-родительских отношений.

👉 Важность детско-родительских отношений.

Детско-родительские отношения необходимы для развития ребёнка. Они обеспечивают чувство безопасности, любви и принадлежности, что имеет решающее значение для эмоционального благополучия ребёнка. Когда ребёнок чувствует, что родители любят и ценят его, у него больше шансов развить позитивный образ самого себя, самоуважение и самооценку.

Более того, детско-родительские отношения также играют жизненно важную роль в формировании поведения и личности ребенка. Родители являются главными образцами для подражания для своих детей, и их действия и поведение могут влиять на то, как дети воспринимают мир и взаимодействуют с другими. Преимущества позитивных детско-родительских отношений многочисленны, включая улучшение показателей психического здоровья ребёнка, снижение тревожности, депрессии, повышение успеваемости, улучшение социальных навыков и общения между родителями и детьми. Инвестируя в эмоциональное благополучие вашего ребёнка, вы настраиваете его на всю жизнь, полную успеха и счастья.

👉 Как развивать позитивные детско-родительские отношения.

Воспитание позитивных детско-родительских отношений требует усилий и самоотдачи как от родителей, так и от детей. Вот несколько советов, которые могут помочь родителям развивать здоровые и позитивные отношения со своими детьми:

1. Проводите время вместе: проводить время со своим ребёнком крайне важно для создания прочной связи. Это может быть так же просто, как поиграть в игры, почитать книги, посмотреть вместе видеофильм или отправиться вместе на прогулку покормить птиц в парке. Главное - присутствовать и быть вовлечённым в течение этого времени, уделяя своему ребенку всё своё внимание.

2. Проявляйте привязанность: проявление привязанности является неотъемлемой частью детско-родительских отношений. Это может быть посредством физического прикосновения (взять ребёнка за руку), или посредством словесных подтверждений, таких как слова: "Я люблю тебя" или "Я горжусь тобой".

3. Слушайте активно: активное слушание вашего ребенка имеет решающее значение для укрепления доверия и понимания. Это означает уделять вашему ребёнку всё свое внимание, когда он разговаривает с вами, задаёт вопросы.

4. Установите границы: установление границ является неотъемлемой частью воспитания. Это означает установление чётких правил и ожиданий в отношении поведения вашего ребёнка и последовательное их соблюдение. Это может помочь детям чувствовать себя в безопасности, зная, чего от них ожидают.

5. Будьте позитивным образцом для подражания: важно взрослому моделировать позитивное поведение, такое как доброта, сопереживание и уважение, и избегание негативного поведения, такого как крик или проявление неуважения к ребёнку. Никто не понимает сказанное, если на него кричат.

6. Чаще хвалите своего ребёнка. Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто хвалите своего ребёнка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? Похвала может быть заслуженная, искренняя, конкретная, индивидуальная, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной. Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.

7. Родительская поддержка ребёнка. Поддерживать ребёнка – значит верить в него.

Поддерживаем:

- **словами:** «Красиво», «Аккуратно», «Вперёд», «Продолжай» и т.д.
- **прикосновениями:** дотронуться до руки, приобнять и т.п.
- **совместными действиями:** слушать его, играть с ним, есть вместе с ним.
- **выражением** лица, жестами, улыбкой, подмигиванием, кивком головы и т.д.
- **высказываниями:** «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки», «Это нормально, ничего страшного, мы все учимся». **Делитесь своим опытом:** рассказывайте ребёнку о своём детстве, детских поступках и неудачах.

Выполнение данных рекомендаций может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребёнком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.