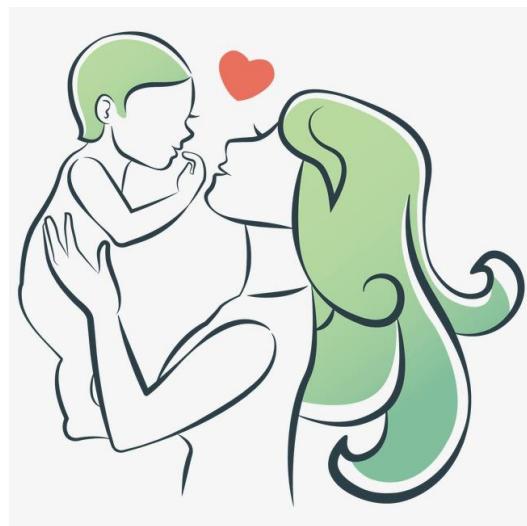


Как на практике проявлять любовь к ребенку.

1. Пишите записки для ребенка. В эпоху электронных писем и телефонных сообщений небольшая записка, оставленная в рюкзачке, будет приятным сюрпризом для малыша. Не пишите слишком длинные записки, особенно если дети еще плохо читают. «Желаю хорошего дня» или «Я тебя люблю», – этого будет вполне достаточно. Чтобы сэкономить время, вы можете заранее подготовить целую пачку записок и выкладывать их каждое утро.

2 Обнимайте как можно чаще. Американский психолог Вирджиния Сатир говорила: четыре объятия в сутки нужны ребенку для выживания, восемь – чтобы он чувствовал себя хорошо и спокойно, а 12 – чтобы он успешно развивался как личность.



3 Ужинайте вместе. Исследования показывают, что совместный ужин с родителями связан с рядом преимуществ для детей, в том числе с повышением самооценки и снижением стресса. Совместный ужин – это отличная возможность наверстать упущенное за день и обсудить волнующие ребенка проблемы. Если вы работаете допоздна или возвращаетесь, когда ребенок уже ложится спать, попробуйте перенести посиделки на утро.

4. Читайте вместе. Маленькие дети обожают слушать сказки, которые им читает мама перед сном. Ребенок постарше также будет рад прижаться к вам и послушать увлекательную историю. А если он уже знает буквы, то попробуйте читать по ролям.

5. Обсудите план мероприятий на выходные. Пусть это будет поездка на природу, экскурсия в музей или театр, а может, вы захотите посмотреть новый фильм. Совместное планирование – отличный способ выразить любовь и уважение своему ребенку.

6. Говорите «спасибо» и «пожалуйста». Когда он говорит «спасибо», отвечайте «пожалуйста». И обязательно подавайте хороший пример детям, не забывая благодарить их за то, что они помогли накрыть или убрать со стола.

7. Дарите ребенку все свое внимание. Современные дети замечают, что родители как будто совсем забывают об их существовании, отвлекаясь на свои телефоны и ноутбуки. Когда ребенок хочет с вами о чем-то поговорить, отложите в сторону телефон и другие отвлекающие факторы и обратите все внимание на него. Даже если он хочет сказать что-то незначительное, на ваш взгляд, постараитесь его выслушать и делайте это искренне.

8. Поделитесь с ребенком своими мыслями. Расскажите малышу какую-нибудь занимательную (а может, и поучительную) историю из своего детства или объясните, чем вы сегодня занимались на работе. Конечно, все это нужно адаптировать под возраст ребенка. Но все равно он обязательно поймет, как сильно вы его цените.

9. Играйте с ребенком. Пусть это будет настольная игра, конструктор или забавная поделка из шишек, главное, что вы делаете это вместе с малышом. Если же времени совсем не хватает, попробуйте просто включить музыку: вы будете убирать со стола, а ребенок – танцевать у себя в комнате.

10. Воспитывайте с любовью и пониманием. Избегайте криков и наказаний, а вместо этого одобряйте и хвалите ребенка, говорите ему теплые слова. Поддерживайте уверенность ребенка в собственных силах. Подбадривайте его усилия такими фразами, как «Ты обязательно сможешь сделать это!» или «Я в тебя верю!» Обязательно поощряйте за хорошо выполненное задание, даже простым объятием.

11. Отмечайте каждое достижение. Каждый день отмечайте то, за что можно похвалить ребенка. Вам понравилось, как он убрал свою комнату? Вы рады, что он рассказал длинное и сложное стихотворение? Вы цените, что он накрыл на стол без вашей помощи?

Указывайте на любое небольшое достижение, которые вы замечаете каждый день.

12. Смейтесь вместе. Не стоит недооценивать силы юмора. Придумывайте смешные слова и новые шутки, ведь это не просто весело, но и помогает развивать речь ребенка. На выходных посмотрите ваш детский фотоальбом со смешными снимками. Расскажите, когда они были сделаны. *Неважно, каким образом вы решили рассказывать ребенку о своей любви, главное – делать это. Прислушивайтесь к его мнению и желаниям с самого раннего возраста, играйте и общайтесь каждую свободную минутку. Помните, что родительская любовь – это своеобразные крылья, которые помогут малышу взлететь к новым высотам.*