

«УРОКИ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ».



КАК ПОСТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. ОТКРЫТОЕ ОБРАЩЕНИЕ.

Постарайтесь создать атмосферу, в которой ребёнок будет чувствовать себя комфортно, делаясь своими мыслями и чувствами. Задавайте открытые вопросы и активно слушайте.

2. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ.

Найдите общие интересы и проводите время вместе, занимаясь чем-то увлекательным для обоих. Это может быть совместное хобби, спорт или просто прогулки.

3. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНТЕРЕС.

Интересуйтесь жизнью ребёнка, его увлечениями, друзьями и проблемами. Показывайте, что вам не безразлично, что происходит в его жизни.

4. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГРАНИЦЫ.

Уважайте личное пространство ребёнка. Иногда дистанция может быть связана с желанием иметь свою независимость.

5. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫМИ.

Не спешите и не давите на ребёнка, если он не готов открыться.

6. ОБСУЖДАЙТЕ ЭМОЦИИ.

Учите ребёнка распознавать и выражать свои эмоции. Обсуждение чувств может помочь сблизиться.

7. ПОДДЕРЖКА.

Будьте рядом в трудные моменты, поддерживайте и ободряйте ребёнка. Это поможет ему чувствовать вашу заботу и любовь.

8. РАБОТАЙТЕ НАД СОБОЙ.

Иногда дистанция может быть связана с личными проблемами родителей. Рефлексия и работа над собственными эмоциями могут помочь улучшить отношения.

9. СОЗДАВАЙТЕ ТРАДИЦИИ.

Регулярные семейные традиции (например, совместные ужины или выходные) могут укрепить связь и создать положительные воспоминания.