

Турбота про емоційне здоров'я дитини

Емоційний зв'язок батьків із дитиною – це основа їх здорових взаємин. Діти, котрі мають із батьками міцний емоційний зв'язок, добровільно дотримуються встановлених правил. Один зі способів зміцнити такий зв'язок із дитиною – навчити її позитивної взаємодії в повсякденному житті. Для цього дотримуйтеся рекомендацій:

1. Обіймайте дитину щодня. Діти почуваються в безпеці, коли відчують фізичний контакт із батьками. Тактильний контакт із батьками в ранньому віці впливає на самооцінку, задоволеність життям і соціальну компетентність у майбутньому, а також має позитивний вплив на фізичний та психічний розвиток дитини.

Обіймайте дитину вранці, перед сном і якомога частіше упродовж дня. Торкайтеся її плеча й підтримуйте зоровий контакт, щоб показати свою турботу.

Старшим дітям може не подобатися фізичний дотик або вони можуть бентежитися, коли ви обіймаєте їх у присутності однолітків. Не наполягайте. Будьте тактовними, дайте зрозуміти дитині, що обійми як вияв любові – це добре.

2. Грайтеся з дитиною. На час гри поверніться в дитинство. Так ви краще порозумієтеся зі своєю дитиною. Зберіть разом із нею конструктор, пограйтеся в ігри на уяву, комп'ютерні або спортивні ігри.

3. Знайдіть, над чим посміятися разом із дитиною. Виховання не завжди має бути серйозним. Веселі моменти, пережиті з дитиною, створюють чудові спогади й допомагають і вам, і вашій дитині долати тривоги.

4. Виділяйте час, щоб поспілкуватися з дитиною наодинці. У своєму робочому графіку щодня відводьте час для спілкування з дитиною. Давайте їй змогу розповісти про її потреби, виявляйте свою любов, грайтеся з нею і спільно виконуйте ті чи інші справи.

5. Живіть сьогоднішнім моментом. Як часто ви знаходитеся тут і зараз, не думаючи про майбутнє і не згадуючи минулого? Не перевантажуйте себе безліччю повсякденних справ. Хоча б іноді відволікайтеся від них і насолоджуйтеся теперішнім моментом. Це чудовий спосіб пробудити свої почуття.

6. Зачісуйте дитину. Такі маленькі жести уваги добре зміцнюють ваш зв'язок із нею. Підліткам це може не подобатися, але діти дошкільного віку зазвичай люблять таке заняття.

7. Під час спілкування з дитиною не використовуйте електронні пристрої. Переконайтеся, що ваш мобільний телефон вимкнений або у беззвучному режимі, а інші пристрої – поза полем зору. Це дасть дитині зрозуміти, що ви цінуєте час, проведений разом із нею, і допоможе зміцнити емоційний зв'язок між вами.

8. Розмовляйте з дитиною перед сном і обіймайте її. Дитина повинна лягати спати в спокійному стані, а не з примусу батьків. Дитина в цей момент має почуватися в безпеці. Якщо її щось турбує, у неї повинна бути змога поділитися з вами своїми почуттями. Вислухайте дитину, прийміть її почуття. Заспокойте її і дайте зрозуміти, що з вами вона в безпеці.

Дотримуючись цих рекомендацій, ви закладете основу для здорових взаємин із дитиною й подальшого зміцнення емоційного зв'язку з нею.

Принципи здорових взаємин між батьками й дітьми

Психологи стверджують, що добрі стосунки з батьками важливі для здорового розвитку дітей. Щоб такий зв'язок був гармонійним, батьки повинні виявляти чуйність і любов, а також заслужити довіру дитини. Розгляньмо декілька порад, як зміцнити взаємини з дитиною.

1. Починайте якомога раніше. Зв'язок дитини з мамою формується, коли дитя ще перебуває в материнському лоні, а з батьком – із моменту народження. Дослідження психологів показують, що батьки, які з перших днів життя дитини встановлюють із дитиною емоційний зв'язок, зберігають його на довгі роки.

2. Вкладайте в стосунки з дитиною час і зусилля. Чим більше часу ви присвячуєте дитині, тим міцнішим буде ваш зв'язок. Зрозуміло, усі батьки люблять своїх дітей, але цілеспрямовані зусилля й час необхідні, щоб показати їм цю любов. Підлітки потребують особистого простору, а маленькі діти – керівництва батьків і взаємодії з ними.

3. Взаємини з дитиною повинні бути в пріоритеті. Продемонструйте дитині, що вона для вас – на першому місці. Приділяйте їй стільки часу, скільки зможете, а не просто вписуйте спілкування з нею у свій розклад.

4. Будьте завжди доступними для дитини. Реагуйте на її фізичні та емоційні потреби. Для батьків надзвичайно важливо дивитися на різні ситуації з точки зору дитини, приділяти їй увагу та виявляти свою любов.

5. Співчуйте дитині. Допоможіть дитині висловлювати її емоції. Це може бути непросто, якщо ви виховуєте першу дитину, але практика допоможе вам розвинути таку навичку. Подивившись на ситуацію з точки зору дитини, ви зможете зрозуміти причини її поведінки.

6. Спілкуйтеся. Спілкування з дитиною має бути чесним, теплим і доброзичливим. Поясніть дитині свої очікування від неї, а також дайте зрозуміти, чого вона може очікувати від вас. Розкажіть дитині про правила й наслідки, які настануть у випадку порушення правил. Водночас не дозволяйте дитині маніпулювати вами. Реагуйте на такі спроби непохитно і спокійно.

7. Цікавтеся навчанням, заняттями й колом спілкування дитини. Батьки, які беруть активну участь у житті дитини, формують із нею міцні взаємини. Цікавтеся подіями в житті дитини, її успіхами у навчанні, познайомтеся з її друзями. Регулярно спілкуйтеся зі шкільними вчителями дитини.

8. Використовуйте активне слухання під час спілкування. Коли ви слухаєте дитину мимохідь і час від часу киваєте, вона робить висновки, що вам не цікава ця розмова. Коли дитина хоче поговорити з вами, відкладіть усі справи й вислухайте її. Ставте

запитання або уточнюйте, що вона сказала. Не забувайте підтримувати зоровий контакт із дитиною під час розмови.

9. Цінуйте час, що його ви проводите з родиною. Влаштовуйте сімейні вечери й обговорюйте, що сталося за день. Заведіть традицію разом ходити в кіно, на різні заходи або прогулянки.

10. Довіряйте дитині і самі заслужіть її довіру. Довіра – це основа всіх взаємин. Дитина повинна знати, що в будь-якій ситуації може на вас покластися і при цьому почуватися в безпеці. Заслужіть довіру дитини: дотримуйтеся своїх обіцянок, зберігайте секрети й давайте дитині почуватися впевнено. Однак це не означає, що потрібно сліпо вірити всім її словам. Довіряйте, але перевіряйте.

11. Заохочуйте дитину. Діти потребують постійної підтримки й мотивації. Так вони стають впевненішими в собі й учаться самоповаги. Якщо ви будете постійно критикувати або поправляти дитину, вона відчуватиме, що її думки або дії не мають для вас цінності.

12. Поважайте дитину. Ставтеся до дитини як до окремої особистості, визнайте її думки й переконання. Певною мірою ви відповідальні за формування переконань вашої дитини, але на це впливає і багато інших чинників. Поважайте думку дитини – і вона поважатиме вашу.

Любов і турбота, що їх ви виявляєте у ставленні до своєї дитини, формують міцні взаємини з нею. Однак цьому можуть перешкодити деякі проблеми дитини з поведінкою.

Проблеми з поведінкою, які руйнують стосунки

Емоційний зв'язок батьків із дитиною в ранньому віці стає основою для їх міцних взаємин у майбутньому. Якщо в молодшому віці у взаєминах із дитиною наявні проблеми, це може негативно вплинути на формування її особистості. Розгляньмо найбільш поширені проблеми, яких потрібно уникати:

1. Фізичне та емоційне насильство. Деякі батьки (як правило, вони мають алкогольну або наркотичну залежність) виявляють фізичне насильство у ставленні до дитини. Частина батьків може чинити емоційне насилля, коли надмірно критикує, принижує дитину або кричить на неї. Це теж завдає їй шкоди.

Людина, яка в дитинстві зазнавала насильства, у дорослому житті сама стає схильною до насильницької поведінки у ставленні до своїх дітей і батьків, тим самим створюючи замкнуте коло.

2. Неповага. Повага – взаємний процес, і його потрібно заслжити. Батьки повинні підтримувати дитину у матеріальному, емоційному, соціальному й духовному сенсі. Якщо хоча б одну із цих потреб не задоволено, дитина втрачає повагу до батьків. Вона стає неслухняною, порушує правила й більше покладається на інших людей, задовольняючи свої потреби.

Крім того, батькам теж слід виявляти повагу до дитини під час спілкування з нею.

3. Недостатнє спілкування з дитиною. Недостатнє спілкування або його цілковита нестача засмучує і дитину, і батьків. Зазвичай до браку спілкування призводить те, що батьки вважають, що дитина їх не слухає, а дитина – що її не розуміють батьки. Такі переконання руйнують емоційний зв'язок між дорослими й молодшими членами сім'ї й викликають у них почуття злості й суму.

4. Співзалежність. Іноді взаємини дитини з батьками будуються на співзалежності: наприклад, дитина змушена піклуватися про батьків, особливо коли хтось із них тяжко хворий або має інвалідність. Таким чином, дитина бере на себе відповідальність за емоційний стан батьків, вирішення сімейних проблем і навіть за виконання домашніх справ. У таких випадках діти можуть ставити потреби батьків на перше місце. У майбутньому вони часто стають залежними в стосунках з іншими людьми.

5. Недовіра. Коли дитина не раз припускається помилок або виявляє погану поведінку, батьки припиняють їй довіряти. Якщо батьки хочуть відновити втрачену довіру, вони повинні дати дитині змогу довести, що їй можна довіряти.

Виховувати дітей нелегко, і це факт. Але вам як більш дорослій та зрілій людині видніше, як встановити міцний емоційний зв'язок із дитиною. Це полегшить життя вам обом. Але якщо у взаєминах із дитиною ви стикаєтеся з проблемами, варто звернутися по допомогу психолога