

КАК УКРЕПИТЬ СВОЮ СВЯЗЬ С ДЕТЬМИ ЗА ПЯТЬ МИНУТ?



Обнимайтесь

Прикосновение — одно из самых мощных орудий
в материнском арсенале.

Прикосновение ваших рук успокаивает ребенка
с самого первого раза, когда вы взяли его на руки
после появления на свет.

Будь то малыш, только что научившийся
ходить и переживающий страх отрыва от
матери, или девочка-подросток, расстроенная
грубостью школьного задиры, **простое объятие**
способно творить чудеса. Чтобы провести
несколько минут, сидя на диване и приобняв
ребенка рукой, не нужно отменять все
намеченные дела — а для вашего ребенка это
значит чрезвычайно много.

Подурачьтесь

Отличный предлог лишний раз прикоснуться к ребенку — это **пощекотать его**.

И все же проверьте, удастся ли вам рассмешить его словами, а не кончиками пальцев.

Если вы в панике или вот-вот выйдете из себя, растопить лед и поднять настроение поможет **чувство юмора**.

В зависимости от особенностей семьи и возраста детей, можно вспомнить семейную шутку, просто подурачиться или прочитать уморительную статью.



Почитайте вместе

Чтение не зря считается классическим занятием мам. Вы сидите рядом с ребенком, прикасаетесь к нему и вместе читаете хороший рассказ.

Можно читать книгу вслух на ночь, но можно попытаться вплести чтение и в другие моменты дня.

Прихватите с собой любимую книгу, чтобы перечитать ее в приемной врача или в очереди на кассе магазина. По мере взросления у детей формируется собственный литературный вкус, но некоторые разрешают своим мамам читать вслух даже после совершеннолетия (конечно, если никто из друзей этого не увидит).

Танцуйте

Включите свою **любимую музыку погромче**,
двигайтесь в такт мелодичным аккордам и
заряжайтесь приливом энергии.

Даже самые маленькие крошки **будут радостно
подпрыгивать и заливаться хохотом.**



Ночные разговоры

Минуты, наступающие, когда мы ложимся спать и выключаем свет, — **один из самых удачных моментов для сближения**. Присядьте на край кровати дочки, погладьте ее по спине. И вы с удивлением заметите, как с наступлением темноты изливаются хлопоты и тяготы дня.

Убедитесь, что вы слушаете столько же, сколько и говорите, если не больше. Пусть ненадолго воцарится тишина — это даст вашему ребенку возможность поднять тему, которой он бы хотел с вами поделиться.

И пусть необходимость придерживаться намеченного графика не лишает вас возможности недолго помолчать вместе.