**Як зміцнити емоційний зв'язок із дитиною. Поради психолога.**

*Емоційний зв'язок дітей із батьками – запорука їх здатності будувати здорові взаємини в майбутньому*

Емоційний зв'язок між батьками й дитиною – ключ до довірливих, сповнених любові взаємин. Прихильність дитини до батьків – це не даність, а результат тривалого процесу. Тому одноразовий прояв любові до дитини й турботи про неї ще не означає, що дитина буде прив'язана до вас. Із іншого боку, й окремі конфлікти з дитиною не означають, що тепер емоційний зв'язок із нею порушений.



Якщо дитина зможе сформувати безпечну прихильність до вас, це буде багато в чому корисним для неї. Діти, котрі встановили сильний емоційний зв'язок із батьками, мають вищі самооцінку й успішність у школі, краще ладнають із людьми й управляють стресом.

Батьки можуть допомогти дитині розвинути безпечну прихильність. Для цього потрібно дотримуватися таких правил.

**Будьте надійною опорою для дитини**

Поруч із вами дитина має почуватися в безпеці. Оточіть її турботою й дайте їй відчути себе комфортно, коли вона хворіє або засмучена. Якомога частіше будьте поруч із дитиною, коли вона цього потребує. Відчуваючи себе в безпеці, дитина може самостійно досліджувати навколишній світ: вона знає, що в будь-який момент повернеться до вас і знову відчує себе під захистом. Заохочуйте дитину пробувати щось нове. Показуйте, що ви вірите в те, що їй під силу впоратися з новими завданнями самостійно. Але водночас будьте поруч, якщо дитина почувається некомфортно.

**Будьте уважні до дитини**

Приділяйте час дитині і взаємодійте з нею один на один. Знайдіть ігри й заняття, якими ви можете займатися удвох із дитиною, отримуючи від цього задоволення. Знаходьте час, щоб вислухати дитину й поговорити з нею про те, що їй цікаво. Дайте дитині змогу самій обирати заняття відповідно до її інтересів, не нав'язуйте при цьому свою думку. Важливо не те, скільки часу приділяти взаємодії, – важливо засвідчувати свою прихильність до дитини і приділяти їй увагу. Візуальний і тактильний контакт, дружелюбність та посмішка допоможуть вам зміцнити емоційний зв'язок із дитиною.

**Будьте передбачувані**

Дітям потрібен розпорядок дня, щоб вони почувалися впевнено й безпечно. Звичний розпорядок прийому їжі, сну й інших щоденних занять допомагає дитині розвинути навички дисципліни й відчути себе в безпеці. Коли дитина знає, що відбуватиметься далі, це допомагає їй самостійно переходити від одного заняття до іншого.



**Будьте чуйними у ставленні до дитини**

Запитуйте себе: «Що зараз відчуває дитина?» або «Як це виглядає в очах дитини?». Не думайте, що дитина бачить події так само, як і ви. Не поспішайте робити за неї висновки. Спостерігайте за дитиною – і ви зможете побачити те, що відбувається, її очима.

**Будьте емоційно відкритими**

Дитина повинна мати змогу спостерігати, як ви демонструєте різні емоції. Коли ви бачите її, виявляйте радість і посміхайтеся. Коли ви чимось засмучені, не ховайте від неї сліз. Ваша емоційна відкритість допоможе дитині розуміти й виражати свої емоції. Якщо в неї виникатимуть ті чи інші почуття, вона не буде їх приховувати або прикидатися.

**Не приймайте поведінку дитини близько до серця**

Багатьом батькам стає боляче, якщо дитина відштовхує їх, утікає або відмовляється від обіймів. Коли дитина вчиться словесно виражати свої емоції, ви можете почути від неї: «Ти зла!», «Я тебе ненавиджу!» або навіть «Ти мені більше не мама!». Не сприймайте ці слова буквально: так дитина висловлює свої страх, злість, розчарування та інші негативні емоції. Вона ще не вміє робити це правильно.

**Стежте за єдністю ваших слів і дій**

Наприклад, коли ви вранці заходите в кімнату дитини, скажіть їй: «Доброго ранку! Як тобі спалося? Я сумувала за тобою, поки ти спала! Ти – найкраща дитина у всьому світі. Уставай, і давай прогуляємося». Дитина повинна відчути чіткий зв'язок між вашими діями й голосом.

**Покажіть дитині свої очікування від її поведінки**

Поводьтеся з дитиною так, ніби вона діє саме відповідно до ваших очікувань. Коли ви приходите забирати дитину з дитячого садка, а вона просто повертає голову у вашу сторону, уявіть, що вона тягнеться до вас, щоб обійняти, і посміхається. Посміхніться дитині, простягніть до неї руки і скажіть: «Привіт! Я чекала на тебе! Іди до мене, я тебе обійму!».

**Дозвольте дитині виявляти ініціативу**

Маленькі діти часто відчувають себе центром Всесвіту. На певному етапі розвитку дитини це нормально, більш за те, – дитині важливо прожити цей етап. Це допомагає їй розвинути почуття власної гідності та краще зрозуміти саму себе. Якщо батьки підтримують дитину на цьому життєвому етапі, вони допомагають їй стати самостійнішою. Дозволяйте дитині брати ініціативу (а разом з нею – відповідальність) на себе. Можна навіть підіграти дитині й на деякий час помінятися ролями: вона буде батьком, а ви – дитиною.

**Установлюйте зоровий контакт**

Якщо дитина уникає зорового контакту – продовжуйте з нею над цим працювати, але не примушуйте до цього дитину. Із маленькими дітьми можна гратися, закриваючи очі долонями, а потім відкриваючи їх. Ігри розслаблюють дитину, і від цього вона легше звикає до зорового контакту з вами.

**Терпляче ставтеся до дитячих примх та істерик**

Під час таких проявів поганої поведінки не кричіть на дитину, не йдіть від неї. Дитина хоче, щоб ви були поруч. Її поведінка зміниться, коли вона навчиться краще розуміти й виражати свої почуття. Реагуйте на її поведінку позитивно. Говоріть із дитиною, наприклад: «Мені здається, ти хочеш до тата», «Хочеш, щоб я не йшла, а залишилася з тобою?». Якщо ви віддалятиметеся від дитини в такі моменти, то тільки погіршите ситуацію. Натомість варто м'яко встановити для дитини кордони: «Я б хотіла, щоб ти посиділа в мене на колінах, але мені потрібно тебе бачити, тому я сидітиму поруч». Залишайтеся із дитиною, розмовляйте з нею, поки вона не заспокоїться. Це не означає, що ви потураєте примхам дитини й піддаєтеся на її провокації, – зрозуміло, за винятком того, що мета дитини в тому, щоб бути поруч із вами.

Іноді вам справді потрібно буде піти (наприклад, коли в сім'ї є молодша дитина і вам треба доглядати за нею). Ваша старша дитина з часом зрозуміє це.

Будьте особливо уважні, якщо дитина ніколи не впадає в істерики й не демонструє поганої поведінки. Можливо, вона не вміє говорити про свої потреби й очікує вашої допомоги, щоб навчитися виявляти свої почуття.

**Показуйте прихильність до дитини, навіть якщо не можете завжди бути поруч із нею**

Якщо ви не можете завжди бути поруч із дитиною (наприклад, якщо ви з чоловіком розлучені й дитина не живе з вами), це не повинно впливати на ваші з нею взаємини. Дитина може бути прив'язана і до своєї нової сім'ї, і до вас. Вигадайте особливий ритуал, коли ви прощаєтеся з дитиною до наступної зустрічі. Це додасть дитині впевненості. Вона розумітиме, що ви можете бути засмучені тим, що вам доводиться розлучатися. Але якщо ви покажете, що ви не засмучені, вона теж збереже спокій. Якщо є змога, привчайте дитину проводити більше часу без вас, поступово збільшуючи термін між вашими зустрічами. Однак перший час після розлучення або переїзду проводьте багато часу з дитиною – це допоможе їй звикнути до життєвих змін. Деяким дітям добре допомагає, якщо поряд із ними завжди будуть улюблена іграшка або предмет, до якого вони звикли.

**Ви не зможете своєю любов'ю зіпсувати дитину**

Чим більше дитина почуватиметься в безпеці, тим більш самостійною вона стане в майбутньому. Що більше турботи й уваги ви виявлятимете у ставленні до дитини, то менше вона вдаватиметься до поганої поведінки, щоб привернути вашу увагу. Ваше спілкування з дитиною стане глибшим, а емоційний зв'язок між вами – міцнішим.

Стійкий емоційний зв'язок дитини з батьками дає їй велику користь у міру її зростання й розвитку. Ваші турбота, душевна теплота й передбачуваність у діях вселять у дитину впевненість і сприятимуть тому, щоб вона самостійно досліджувала навколишній світ.

(за матеріалами сайту «Розвиток дитини»)