[**10 щоденних звичок, які підсилять ваш зв’язок з дитиною**](https://life.pravda.com.ua/society/2018/06/16/231576/)

Зв'язок батьків з дитиною – єдина причина, чому діти свідомо дотримуються наших правил.

Дитина, яка відчуває міцний зв'язок з батьками, хоче співпрацювати з ними.

Вчені нагадують: щоб стосунки були здоровими, що на кожну негативну взаємодію нам потрібно 5 позитивних.

Багато часу ми проводимо з дітьми, скеровуємо їх, поправляємо, нагадуємо про щось, критикуємо, бурчимо, ниємо і навіть кричимо – тому важливо стежити за тим, щоб "формула" 5 взаємодій працювала.

Видання [mother.ly](https://www.mother.ly/child/10-habits-to-strengthen-your-relationship-with-your-child-each-day)радить 10 щоденних звичок, які варто дотримуватись батькам, щоб зміцнити зв'язок з дитиною.

1.**Прагніть до 12 обіймів з дитиною щодня**

Сімейний терапевт Вірджинія Сатір сказала: "*Нам потрібно четверо обіймів щодня для виживання. Нам потрібно вісім обіймів щодня для підтримки, і 12 обіймів для росту".*

Найперша річ зранку – пригорнути дитину на кілька хвилин, а остання річ у дні – обійняти дитину перед сном.

Обіймайте дитину, коли прощаєтесь з нею, коли зустрічаєтесь, і часто просто так.

Покуйовдіть їй волосся, погладьте / поплескайте по спині, обійміть за плечі.

Зустріньтеся з дитиною очима й усміхніться, це ще один вид дотику.

2.**Грайтеся**

Сміх і пустощі допомагають вам тримати зв'язок з дитиною, стимулюючи ендорфіни та окситоцин у вас обох.

Зробіть сміх щоденною звичкою, це також дає дитині шанси "просміятися" свої тривоги за смуток, щоб вона не відчувала себе самотньо і була більш схильна відкритися.

Гра допомагає дітям хотіти співпрацювати.

3.**Коли ви взаємодієте з дитиною – відімкніть гаджети**

Справді. Дитина запам’ятає на решту свого життя, що вона була такою важливою для своїх батьків, що вони вимикали свої телефони, щоб її послухати.

Навіть вимкнення музики в машині – потужне запрошення до спілкування.

4.**Спілкуйтесь перед і під час перехідних періодів**

У дітей бувають складні часи, коли вони з одного періоду дитинства переходять в наступний.

Якщо ви подивитесь в дитячі очі, назвете на ім’я, знайдете зв’язок, змусите дитину сміятись, то впевнитесь, що у неї є внутрішні ресурси скерувати себе через перехідний період.

5.**Окремий час на кожну дитину**

Робіть усе, що треба, щоб виділяти 15 хвилин на кожну дитину окремо, щодня.

Робіть, що дитина хоче, або що хочете ви.

У дні вибору дитини просто скеруйте свою любов у напрямок, який вона покаже.

У "свої" дні спробуйте якісь активності. Пограти ігри чи зайнятись чимось іншим, щоб дитина сміялась.

6.**Запросіть емоції**

Дитині потрібно висловлювати свої емоції, або вони почнуть керувати її поведінкою.

До того ж, це можливість допомогти дитині впоратись з різними ситуаціями, через які вона сумує. Завдяки цьому ви зблизитесь ще більше.

Тож зберіть все своє співпереживання, не дозволяйте злості брати гору, і запросіть у вашу розмову емоції – сльози і страхи – вони завжди ховаються за злістю.

Пам’ятайте, що ви та людина, якій дитина достатньо довіряє, щоб при вас поплакати.

Визнайте почуття дитини і запропонуйте зрозуміти її біль.

Зрештою, дитина відчує себе більш розслабленою і ближчою до вас.

Так, це дуже важко.

Регулювати власні емоції перед засмученою дитиною – одне з найважчих завдань батьків.

7.**Слухайте, співпереживайте**

Зв’язок починається зі слухання.

**Прикусіть свій язик, якщо треба, можете додавати лише: *"Ого! Вау! Ясно.. Справді? Як це було? Розкажи трошки більше".***

Звичка дивитись на речі з перспективи дитини запевнить її, що ви поважаєте її і шукаєте найкращих для вас обох рішень.

Це допоможе вам бачити причини поведінки дитини, яка в іншій ситуації могла б здатися вам божевільною.

А також допоможе регулювати ваші власні емоції, в тому числі під час сварок.

8.**Сповільніться та смакуйте моменти**

Ви не лише женете дитину за її графіком. Тому можете провести кілька хвилин разом перед сном.

Кожна взаємодія впродовж дня – це можливість зв’язку з дитиною.

Сповільніться і розділіть цей момент з дитиною.

Дозвольте їй понюхати ягоди перед тим, як помнути їх на пюре чи зробити пиріг.

Коли допомагаєте дитині помити руки, покладіть свої руки під струмінь води разом з дитячими, і розділіть відчуття.

Понюхайте її волосся, послухайте сміх.

Подивіться в дитячі очі і зустріньте їхнє серце відкритим своїм.

9.**Пригортання перед сном та спілкування**

Лягайте з дитиною в ліжко трохи раніше, поясніть, що хочете провести з нею час, обіймаючись і спілкуючись у темряві.

Ці моменти єднання запрошують дитину розповісти, що сталося у школі, як ви гаркнули на неї зранку, чи про переживання про завтрішню поїздку.

Вам прямо зараз горить вирішувати якісь проблеми? Ні. Тоді просто послухайте.

Запевніть дитину, що чуєте її хвилювання, що ви разом вирішите їх, завтра.

Наступного дня так і зробіть, не порушуйте слова.

Ви здивуєтесь, наскільки поглибляться ваші стосунки.

І не позбувайтесь цієї звички, коли дитина виростає.

Часто ніч – єдиний час, коли підлітки готові вам відкритися.

10.**Коли ви з дитиною – пориньте "в неї" на 100%**

Більшість з нас проживають життя ніби в напівприсутності в ньому.

Але у вашої дитини – лише 900 тижнів дитинства перед тим, як вона покине дім.

Вона може піти перед тим, як ви її пізнаєте.

Спробуйте це на практиці. Коли взаємодієте з дитиною, віддайтесь цьому на 100%.

Будьте прямо тут і прямо зараз для неї, відпустіть все інше на час спілкування.

Ви не зможете так робити постійно, але можете перетворити на звичку робити так кілька разів на день.

Згодом побачите, як час на таке спілкування з’являється все частіше.

Ви побачите, що такі речі створюють моменти з дитиною, що розтоплюють серце.