

КАК ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ НА КАНИКУЛАХ?



В круговороте повседневных дел родители уделяют меньше внимания повзрослевшим детям, чем малышам, и тесная связь теряется.

С младшими школьниками восстановить контакт достаточно легко, потому что они ориентированы на родителей. И если с ними разговаривать, играть, вникать в их проблемы, то ситуация быстро выправится.

С подростками восстановить контакт сложнее: они ориентированы на внешний мир и друзей, и это требует от родителей гораздо больше терпения, такта и в то же время настойчивости. Психологи **Детского телефона доверия** постараются помочь вам в этом. Ведь совсем скоро новогодние каникулы, и это время можно использовать для восстановления отношений.

Что такое контакт?

«Есть контакт!» — всем известно это выражение электриков, обозначающее, что соединение установлено. В отношениях соединение устанавливается, когда люди удовлетворяют свои потребности в принятии, не теряя при этом индивидуальности. Для контакта необходимо найти «общий язык» — достичь понимания. И здесь важны интерес, эмоции, общение. Важно обозначить искренний интерес к тому, что происходит в жизни ребенка.

Подросткам необходим диалог

Подростки любят рассуждать и умничать, что нередко вызывает раздражение. Если обрывать ребенка: мол, не говори ерунды, то он замкнется и не будет больше делиться своими соображениями, дистанцируется от вас. И найдет того, кто будет его слушать. Постарайтесь на каникулах как можно чаще разговаривать с детьми. С подростками тем для обсуждения должно быть больше, чем с малышами. Не только о школе и быте. О книгах, кино, политике, моде, о планах на выходные и отпуск. Диалог с подростками совершенно необходим.

Чувства и эмоции

Очень часто родители и подростки обоюдно не интересуются чувствами друг друга. Взрослые боятся задавать вопросы — «это слишком личное, все равно не ответит», и не делятся своими переживаниями — «ему абсолютно все равно, иначе бы так себя не вел». Подростки в силу возраста заиклены на своих чувствах — это самая значимая сфера для них. Повышенная эмоциональность связана с тем, что все значимые события переживаются юными эгоцентриками впервые и очень остро.

Говорите о своих чувствах — так вы научите подростка адекватно реагировать на дискомфорт и избегать ненужных конфликтов.

Создаем новогоднее настроение вместе

Подростки воспринимают мир через эмоции. Постарайтесь наполнить дни каникул позитивом и теплом семейного очага!

Позвольте своему повзрослевшему ребенку быть главным и не обесценивайте то, что он делает. Поддержите идеи своего чада по украшению дома и елки, советуйтесь, обговаривайте детали — одним словом, будьте командой. Совместная деятельность очень важна для контакта.

Новогодний стол тоже надо готовить вместе. Просите помочь вам, сами помогайте ребенку, когда он надумает приготовить что-то. Вместе продумайте меню. Если искренне чем-то увлекаться, воодушевлять детей, поддерживать их начинания, то они обязательно откликнутся.

Можно устроить домашнюю фотосессию в канун нового года, и каждый член семьи попробует себя и в роли фотографа, и в роли модели.

Составьте праздничную программу. Здорово, если каждый член семьи приготовит загадки или шутки, веселые стихи или песни — сами знаете, что это очень сближает.

Поиграйте в Новый год в психологическую игру кокологию, ее можно найти в Интернете. Суть игры — не задумываясь отвечать на простые вопросы. По результатам ответов делаются выводы о психологических особенностях играющих. Есть над чем подумать!

План такой...

Набросайте план каникул. Вместе. С планом отдых будет продуктивнее и насыщеннее. К сожалению, поездки и праздничные мероприятия этой зимой ограничены, но гулять, кататься на коньках и лыжах в местах, где мало людей, можно в свое удовольствие. Безусловно, каждый член семьи планирует личные дела на выходные, но общие должны быть обязательно!

Вечерами читайте по очереди книги и обсуждайте их — можно узнать что-то новое и понять что-то важное друг о друге.

Помните, что взрослый здесь — вы. Станьте по-настоящему близким человеком для своего ребенка.

Если у вас есть вопросы — смело звоните на **Детский телефон доверия 8 800 2000 122 !**