**Рекомендации педагога-психолога**

 **Зыльковой Дарьи Анатольевны**

**Как установить и поддерживать эмоциональный контакт с ребенком**

Многие родители задаются вопросом, как сделать так, чтобы отношения с ребенком стали теплыми и доверительными. Речь идет об установлении и поддержании между вами и ребенком эмоционального контакта.

Для установления эмоционального контакта между родителем и ребенком важным является: систематический искренний интерес делами несовершеннолетнего, (не только учебой!), но и тем, с кем он общается в классе, есть ли у него друзья вне школы, как проводит ребенок свое свободное время, когда родителей нет рядом, где он обычно гуляет, какую музыку слушает. Необходимо ежедневно разговаривать с ребенком, научиться вести с ним длительные доверительные беседы. Чаще спрашивать о его эмоциях и чувствах, прожитых за день. Кроме того, важным является также обязательно проводить вместе досуг. Это может быть все что угодно: прогулка по парку, совместный просмотр семейного фильма, настольные игры, посещение культурных достопримечательностей города.

При этом необходимо не просто провести с ребенком свободное время, а обязательно обсудить:

- после прогулки: какой она ему показалась, увлекательной или не очень? Узнать почему, спросить, где бы ребенок хотел погулять с вами в следующий раз?

- после вечера совместных семейных настольных игр: какие чувства испытывали дети во время того, когда они проигрывали или выигрывали? Обсудить эти эмоции, при возникновении негативных чувств необходимо поддержать ребенка;

- если мы говорим о посещении какого-то культурного места или мероприятия, можно поинтересоваться у ребенка, что ему запомнилось больше и почему? Поделиться своими впечатлениями.

Не бойтесь разговаривать со своими детьми, бесед не бывает слишком много!

Также важным является умение конструктивно применять критику по отношению к ребенку.

Правильно говорить о том, что ребенок совершил плохой поступок, а не ребенок является плохим. Критиковать надо конкретные действия и поведение, объясняя их последствия. Ни в коем случае нельзя критиковать личность ребенка, использовать оскорбления и навешивать на него ярлыки («бездарь», «глупый», «бесполезный» и т.д.) Ребенок должен быть для вас всегда хороший, а вот его поступки могут быть разные. Помните о том, что конструктивная критика должна мотивировать, а не останавливать.

Делая ребенку замечание, важно обязательно предложить какие-то варианты выхода из ситуации, как сделать то, что нужно сделать, целиком и полностью опуская отрицательные оценки личности ребенка. Например, ребенок не сообщил вам о том, что пошел гулять и поздно вернулся. Вместо того, чтобы ругать его, выразите ему свои чувства: «Я беспокоюсь о тебе, и поэтому мне так важно, чтобы ты сообщал мне о своем местонахождении» или «Мне важно знать, что с тобой все хорошо, поэтому, пожалуйста, давай договоримся о том, что нужно согласовывать свои планы на день заранее». Нужно обязательно подсказывать, поддерживать ребенка, предлагать разные варианты выхода из сложившихся сложных ситуаций. Критика должна указывать не на то, что плохо, а что можно сделать лучше. Такой подход предотвратит обиду, останется желание исправляться, самооценка останется на прежнем уровне.

 Ни в коем случае не критикуйте ребенка при посторонних лицах (тем более при учителях, друзьях ребенка или своих друзьях). Это может очень ранить самолюбие ребенка. Если практиковать применение критики при посторонних постоянно, у ребенка появится убеждение, что его не ценят и не любят, возникнет неуверенность в себе и в собственных силах.

Кроме того важно позитивно подкреплять одобряемые вами поступки ребенка с помощью похвалы, поддержки, объятий.

Если ребенок не хочет идти с вами на контакт, находится в подавленном настроении и явно о чем-то переживает, постарайтесь не давить на него. Оставьте его на некоторое время в покое, обозначив, что вы все равно рядом с ним, в соседней комнате и ждете, когда он будет готов пообщаться с родителями. Вместо эмоциональных догадок о причинах такого поведения ребенка и множества вопросов, расскажите о своих переживаниях по этому поводу. «Я беспокоюсь о тебе», «я вижу, что ты не в настроении, но я готов(а) об этом поговорить, когда ты захочешь», «помни, что ты мне очень дорог и я люблю тебя», «помни, для меня важно твое эмоциональное состояние, ты не один».

Если ребенок находится в эмоционально стабильном расположении духа, но по каким-то причинам все равно не идет с вами на контакт, это может сигнализировать о том, что ребенок обижен или зол на вас. Попробуйте расспросить его, что чувствует сейчас ваш ребенок. Скажите о том, что если это связано с вами, вы готовы его выслушать и вам важно сохранить ваши отношения теплыми и доверительными, но для этого ему необходимо рассказать о том, как он (ребенок) видит сейчас ситуацию.

В заключение хочется еще раз напомнить вам о том, как важно уделять время сплочению вашей семьи, проводить совместный досуг! Не важно, что конкретно вы будете делать: гулять, готовить вместе еду, смотреть кино, рисовать, собирать паззлы или играть в настольные игры. Важно – что сейчас вы все вместе!

Ниже представляю вашему вниманию список рекомендованных мною настольных игр, которые вы можете использовать для укрепления эмоционального контакта с вашим ребенком.

 **Рекомендуемые настольные игры для всей семьи:**

1. «Имаджинариум Детство» или «Имаджинариум Союзмультфильм» от 6 лет - ассоциативные семейные игры, помогают развивать эмпатию у всех членов семьи;
2. «Alias Family» от 7 лет - объединяющая детей и родителей игра, в ходе которой дети учатся объяснять и понимать, расширяют свой словарный запас и тренируют терпение, а родители с изумлением открывают для себя удивительную логику мышления, свойственную детям: свежую и оригинальную.
3. «Крокодил Детсколегкий» от 6 лет – это специальное детское издание крокодила. В отличие от других изданий, слова, которые нужно объяснять, здесь намного проще, чтобы самые маленькие могли играть вместе со взрослыми.
4. «Базинга» от 12 лет - поможет Вам узнать, кого вы понимаете с полуслова, а с кем контакт похож на «сломанный телефон».
5. «Экивоки для всей семьи» от 10 лет - ассоциативная, кооперативная игра.
6. «Активити Вперед» (детская версия) от 8 лет – игра на отгадывание слов.
7. «Волшебник Изумрудного города» от 6 лет - объединяющая детей и родителей добрая игра.