

## Рекомендації для батьків

### щодо оптимізації взаємин із дитиною

- ✓ **Проявляйте безумовну любов та прийняття дитини в будь-якій ситуації.** У жодному разі не вживайте висловлювань на кшталт «Якщо ти знову так зробиш, мама і тато тебе більше не любитимуть!».
- ✓ **Ніколи не обзивайте та не ображайте дитину.** Можна проявляти незадоволення дією дитини, її вчинком, поведінкою, але не її особистістю в цілому.
- ✓ **Будьте чуйними до дитини.** Якщо дитина просить вас погратися з нею, приділити їй увагу, а ви на той момент не можете цього зробити, не дратуйтеся через її надокучливість. Ліпше покажіть дитині, що розумієте її прохання, поясніть, чому в даний момент не можете виконати його. Не варто «відкуповуватися» від дитини іграшками та подарунками, для неї набагато важливіша та потрібніша ваша безпосередня увага.
- ✓ **Говоріть із дитиною про її почуття.** Дитина поступово засвоїть мову своїх почуттів, і їй буде простіше сказати вам, що вона ображена, засмучена, зла, відчуває себе самотньою, а не намагається привернути вашу увагу своєю поведінкою. Єдине, чим не варто зловживати, так це впевненістю у тому, що дорослий ліпше знає, що відчуває дитина. Дорослий може лише припускати (на основі свого досвіду, само-спостереження, спостереження за оточенням), що означає поведінка дитини. Дитина має бути активним оповідачем про свій внутрішній світ. Дорослий має лише надавати їй таку можливість та засоби для її втілення.
- ✓ **Обіймайте та цілуйте дитину.** Обійми виконують надзвичайно важливі функції для дитини: прийняття, підтримки, захисту, поновлення емоційного комфорту, єдності сім'ї, фактичне підтвердження любові батьків, а також того, що батьки мають потребу в тактильних та емоційно

насичених контактах із нею.

- ✓ **Поважайте особистість у вашій дитині.** Дослухайтеся до її думки, сприймайте серйозно її почуття. Надавайте дитині достатню свободу та незалежність, за яку дитина сама відповідатиме. Водночас покажіть їй, що за необхідності, якщо вона попросить, ви готові допомогти їй, дати слушну пораду тощо. У дитини має бути своя територія, вхід на яку дорослим дозволено лише за її згоди. Помилково вважати, що в дитини не має бути жодних секретів від батьків.
- ✓ **Не забувайте хвалити дитину.** Коли дитина правильно реагує на похвалу, намагайтеся закріпити ці зусилля. Дитина ліпше реагує на похвалу, коли бачить, що батьки справді задоволені нею. Не варто казати слова на кшталт «хороший хлопчик» чи «хороша дівчинка». Ліпше висловлюватися так: «Мені подобається, як ти вчинила». Така похвала дає дитині змогу відчувати, що вона може скласти гарне враження про себе.
- ✓ **Розмовляйте з дитиною наодинці.** Якщо дитина провинилася, розмовляйте з нею про її вчинок без свідків (родичів, інших дітей тощо). Під час розмови намагайтеся не використовувати емоційних висловлювань на кшталт «Як не соромно». Будьте стриманими та виваженими.
- ✓ **Приділяйте час спільній діяльності з дитиною.** Вигадайте значущий для вашої сім'ї ритуал. Наприклад, читання казки перед сном, спільний перегляд мультфільмів, участь у настільних іграх, проведення сюжетно-рольових ігор для всієї сім'ї тощо.