

Некоторым семьям порой может показаться, что они живут в осажденной крепости: школа, родительские собрания, кружки, внеклассные занятия, изучение новых педагогических подходов к ребенку, периодические трудности дома, постоянные переживания, стресс на работе, да и вообще, наш современный, сумасшедший ритм жизни... кто сказал, что быть родителем – одна забава? Не удивительно, что в такой обстановке времени на проявление нежности и заботы не хватает. Но если родители не найдут времени для проявления нежности для своих детей, вся семья обречена на мрачное бессмысленное существование.

К сожалению, некоторые дети мало похожи на нежные деревца, ждущие, когда на них прольется живительная влага родительской любви. Напротив, жизненные неурядицы и проблемы дома и в школе превратили их в колючие кактусы, чьи иголки достаточно остры, чтобы держать родителей на расстоянии.

Но даже кактусу нужен глоток воды, а ребенку – пережить цикл формирования привязанности.

Привязанность – не событие, а процесс. Чтобы она сформировалась, цикл должен повториться много раз. Но есть несколько способов проявления нежности, заботы и любви, которые помогут установить контакт между взрослым и ребенком.

*Зрительный контакт:*

*Залог прочной привязанности. Как только родителю удастся установить с ребенком спокойный долгий взгляд «глаза в глаза», можно говорить о формировании привязанности между ними.*

- Мылом на зеркале в ванной напишите «я тебя люблю». Встаньте за спиной ребенка, когда он будет читать эту надпись. Может быть, на мгновение ваши взгляды в зеркале встретятся. Если нет, вы как минимум смогли сказать ему, что вы его любите.
- Поставьте несколько нарциссов в вазу с водой, где растворено немного пищевого красителя. Вместе с ребенком проверьте, что произойдет с цветами на следующее утро.
- Как-нибудь оденьтесь с ребенком в одинаковые цвета или одежду. Например, синие джинсы и красные рубашки. Или коричневые шорты и голубые майки.
- Оденьтесь одинаково и сделайте фотографию всей семьи в таком виде. Повесьте одну большую фотографию на видное место в гостиной или на кухне, а небольшие фото – в комнату каждого ребенка. Если ваш ребенок младшего школьного возраста, купите брелок, куда можно вставить это уменьшенное фото, и прикрепите брелок к школьному рюкзаку или на ремень. Таким образом, куда бы ни пошел ребенок, семья будет всегда рядом. Не бойтесь, что он сорвет брелок, - всегда можно купить еще один.
- Посадите ребенка на колени и поиграйте в «ку-ку! Кто там?». Даже некоторые 13-летние подростки получают большое удовольствие от этой забавы.
- Покажите ребенку ваши детские фотографии, сравните их с его собственными фото.

- Дайте ребенку одноразовый фотоаппарат, когда он будет присутствовать на каком-нибудь семейном мероприятии. Потом посмотрите вместе с ним, как он увидел этот день.
- Раскрасьте лицо ребенка смываемыми красками. А потом пусть он раскрасит ваше. За этим занятием вам двоим не избежать зрительного контакта.
- Посмотрите друг на друга и перечислите то, что у вас есть похожего: например, у каждого есть нос, или веснушки, или что-то еще. Исследуйте черты друг друга.
- Зайдите на почту купить марок. Обсудите разные виды марок и разрешите ребенку выбрать, какие купить.
- Устройте игру в поиск клада. Спрячьте в нескольких местах маленькие шоколадки или ириски. Если ребенок найдет такой клад, он должен 5 секунд смотреть вам в глаза, разрешить вам его поцеловать, а потом съесть найденную конфету. Это отличная игра, в которой не бывает проигравших, потому что каждый участник получает свою награду.
- Никого не предупреждая, наклейте себе на лоб какую-нибудь веселую картинку-наклейку. Рано или поздно ребенок посмотрит на вас и рассмеется.
- Посмотрите вместе с ребенком мультфильм, который нравится вам обоим.
- Придумайте игру «сигнал глазами». Ребенок становится в десяти шагах от вас. Он должен смотреть вам в глаза. Если вы моргнете один раз, ребенок должен сделать шаг вперед; если два раза – шаг назад. Ребенок выигрывает, когда подходит к вам вплотную. Помимо прочего, эта игра помогает научиться следовать указаниям.
- Выключите свет и поиграйте в фонарики. Когда свет вашего фонарика «случайно» падает на ребенка, тот должен в течение двух секунд смотреть вам в глаза.

### ***Прикосновение:***

***Играет критическую роль в формировании привязанности. Чтобы исследовать мир, мы в основном полагаемся на наше зрение и слух и часто забываем о прикосновении. Но осязание является важной частью понимания и восприятия мира. И даже легкое прикосновение может повлиять на наш образ мыслей.***

- сбрызните ребенка приятно пахнущим цветочным одеколоном, а потом попросите его сделать то же самое для вас. Обратите его внимание на то, что теперь вы пахнете одинаково.
- Расчесывайте вашего ребенка, заплетайте ему косички, делайте прически
- Почешите ему спинку
- Во время прогулки держите ребенка за руку
- Сделайте ему массаж спины или ног
- Разрешите ребенку лечь на 15 минут позже обычного времени, но при условии, что эту лишнюю четверть часа он посидит у вас на коленях
- Устройте шутливую борьбу
- Разрешите ребенку смотреть телевизор только при условии, что он сидит рядом с вами и какая-нибудь часть его тела касается вас

- Утром, перед тем, как уйти на работу, обнимитесь со всеми членами семьи
- Вместе покатайтесь на лошади
- Поиграйте с вашим ребенком в «поцелуй бабочки» - это когда один человек хлопает ресницами рядом с щекой другого и щекочет его
- Поиграйте в игры, где надо держаться за руки, например, хоровод
- Научите ребенка кувыраться, кататься на велосипеде, коньках или лыжах. В процессе обучения вам придется невольно касаться друг друга
- Сыграйте в ладоши
- Сходите с ребенком в боулинг
- Поиграйте в салочки
- Вечером уложите ребенка, укройте и заправьте одеяло
- Перед сном обнимите его и поцелуйте
- Пощекочите его, но остановитесь, как только он об этом попросит
- Обнимайте его каждый день, даже если устали или заняты. Ребенку очень важно это, ему нужны ваши объятия.

***Движение вместе с ребенком. Рядом с ним, иногда чуть впереди ребенка, чтобы помочь ему в познании нашего мира.***

- Нарисуйте вместе какую-нибудь картинку. Если у вашего ребенка не очень хорошо развита мелкая моторика или он просто еще слишком мал, воспользуйтесь карандашами с утолщенным грифелем
- С детьми старшего возраста поиграйте в мяч
- Выдувайте мыльные пузыри. Погоняйтесь за ними по комнате, пока они не лопнут.
- Вместе запустите воздушного змея
- Покачайте ребенка на руках независимо от его биологического возраста. Если ваш ребенок привык перед сном качаться в постели, обнимите его и покачайтесь вместе с ним. Если ваш ребенок вырос и уже не помещается у вас на коленях, купите кресло-качалку на двоих и качайтесь на ней вместе.
- Научите ребенка танцу, который вы сами любили танцевать в детстве. Потом пусть он научит вас своему
- Купите смываемые маркеры и порисуйте друг на друге
- Вместе посадите рассаду в лотке, вырастите овощи и съешьте. Что может быть вкуснее овощей, выращенных своими руками!
- купите воздушные шарики, даже если не планируете никакого праздника. Надуйте их и погоняйте по комнате
- постройте что-нибудь вместе с ребенком – скворечник, модель самолета или конструктор
- сыграйте в бадминтон
- слепите вместе снеговика
- вместе попрыгайте в скакалки

- сыграйте в «дочки-матери». Покормите вашего ребенка с ложечки, как младенца, чем-нибудь вкусным, например йогуртом или мороженым. Когда мама или папа держат ложку в руках, ребенок должен смотреть им в глаза – только тогда можно начинать кормление
- вместе раскрасьте старые цветочные горшки, а потом посадите в них какое-нибудь растение
- покачайтесь вместе на качелях
- вместе с ребенком составьте письмо для кого-нибудь, по ком он скучает – брату или сестре, родственнику – и вместе опустите его в почтовый ящик
- покатайтесь за городом на велосипедах
- оба встаньте на одну ногу и спойте какую-нибудь детскую песенку. Если ваш ребенок не знает ни одной, научите его
- вместе разберите шкаф или ящик
- сходите вдвоем на речку, пляж или озеро и покидайте плоские камушки
- приготовьте вместе что-нибудь простое и вкусное
- возьмите палатку и отправляйтесь в поход. Общее приключение – это всегда весело
- сходите вместе на прогулку под дождем, хорошенько вымокните, попрыгайте по лужам!
- Купите красивую свечу. Зажгите ее в память о тех, кого не хватает вам и вашему ребенку

#### ***Проявление заботы через питание:***

***Это вопрос не калорий. Это о том, чтобы трапезы были семейными и приносили удовольствие. Приготовление еды, наслаждение ею и даже уборка со стола – в большинстве семей все это часть ритуала. Хотим мы этого или нет, но еда имеет большое значение для всех членов семьи.***

- подайте на ужин мороженое с бананом. Просто так, без причины.
- Сходите вместе с ребенком в магазин, где продается посуда. Купите ему чашку и тарелку, какие он выберет сам
- Напеките пирогов или кексов. Почаще хвастайтесь вашей совместной готовкой.
- Купите пакетик разноцветных конфет «м энд м». Разложите по цветам, потом вместе съешьте.
- Сделайте фруктовые шашлычки. Это не только весело и вкусно, но и полезно. Отличный способ научить детей есть больше фруктов.
- Экспериментируйте! Попробуйте сделать тост, где вместо варенья будет намазан кетчуп.
- Оставьте все дела и выпейте с ребенком чашку какао
- Подайте на ужин торт. Просто так. Без повода.
- Научите ребенка накрывать на стол
- Заморозьте клубнику в кубиках для льда. Можно бросать такой ягодный лед в лимонад или воду.
- Устройте торжественное чаепитие на двоих. Срежьте с хлеба корочки, сделайте треугольные бутербродики
- Нарядитесь на семейный ужин

- Нарезьте из пирога геометрические фигуры. Ребенок может съесть ту фигуру, которую правильно назовет
- За ужином дайте каждому члену семьи право говорить в течение трех минут, когда его никто не может перебивать
- Перелейте молоко или сок в стеклянный кувшин и разливайте по стаканам оттуда, а не из пакета
- Сервируйте стол праздничной, красивой посудой. Положите на стол салфетки. Не храните это все для особого случая
- Купите светлую однотонную скатерть и маркеры, которыми можно рисовать на ткани. Вместе с ребенком создайте вашу уникальную «семейную» скатерть.
- Подавайте напитки в красивых бокалах. Повторюсь – не храните это для особого случая. Используйте сейчас!
- Разрешите ребенку составить меню
- Если за ужином все садятся на одни и те же места, как-нибудь предложите всем поменяться местами
- Установите правило, что во время семейных трапез никто не читает, не смотрит телевизор и не слушает музыку через наушники. Никогда.
- Помогите сделать ребенку какое-нибудь украшение на стол: букет или поделку. Поставьте ее на стол, даже если сегодня самый обычный день.
- Составьте список ласковых слов, связанных с едой: ягодка, сладенький, конфетка... это упражнение еще и развивает речь
- Подайте обед или ужин на фарфоровом сервизе просто в честь того, что вы – одна семья
- Приготовьте суп из помидоров и тосты с плавленым сыром. Порежьте тосты на полоски шириной в палец и съешьте, макая в суп
- Приготовьте любимое блюдо ребенка, просто так, без причины
- Если ребенок болеет, предлагайте ему побольше чая с медом или вареньем, куриный бульон и вообще любую еду и питье, которое сможет улучшить его самочувствие
- Сводите в кафе ребенка и его друзей

### **Общение:**

***У большинства детей в наши дни из-за постоянных компьютерных игр, планшетов, бедный словарный запас и не развита речь, они не умеют выражаться связными предложениями. Но есть упражнения, которые помогают общаться с ребенком в удовольствие, с пользой и для его речевого развития, и укрепляя его привязанность к вам.***

- Послушайте и выучите вместе с ребенком одну из его любимых песенок. А потом научите его своей любимой песне
- Сядьте с ребенком и выберите вместе книгу, главы из которой будете вместе читать день за днем. Это так же научит ребенка, что удовольствие может быть растянутым во времени
- Читайте каждый вечер перед сном сказку

- Обсудите с ребенком, куда бы вы отправились, если бы могли летать
- Наклейте на дверь детской комнаты веселую записку
- Попросите ребенка помочь вам с какой-нибудь починкой по дому. Пусть он подержит фонарик или поработает отверткой
- Сделайте свои собственные открытки с помощью картона и цветной бумаги. Отправьте их родственникам и друзьям
- Выберите с ребенком песню, которая будет считаться «вашей»
- Вместе с ребенком выберите подписку на журнал. Когда этот журнал придет, читайте его вместе
- Начните вместе коллекционировать что-нибудь: марки, монеты, пуговицы. Помогите ребенку оформить эту коллекцию
- Научите ребенка колыбельным и другим детским песенкам. Пойте их вместе, даже если ни у кого из вас нет слуха
- Расскажите ребенку историю его появления в вашей семье, повторяйте ее много раз
- На спине у ребенка «напишите» какое-нибудь слово. Ребенок зарабатывает очко за каждое угаданное.
- Пусть ребенок научит вас чему-нибудь интересному – например, какой-нибудь видеоигре
- Если ребенок уже умеет читать, попросите его прочесть вам загадки, шутки или смешные истории
- Сядьте перед зеркалом и вместе с ребенком с помощью мимики – принимая то грустное, то гневное, то радостное, то испуганное выражение лица – ответьте на вопросы: «как бы ты чувствовал себя, если бы потерял велосипед?», «как бы ты чувствовал себя, если бы на завтрак получил большую порцию мороженого?», «как бы ты чувствовал себя, если бы тебе рассказали историю о привидениях?». Во время этой игры вы еще и встречаетесь взглядами с вашим ребенком.

***Тепло и уют. В уютном доме царит доброжелательная и душевная атмосфера, располагающая к диалогу, настраивающая на позитивные эмоции.***

- Накройте стол одеялом и представьте, что под столом – домик для вашего ребенка
- Устройте «домик» в углу комнаты, огородив его с двух сторон, например, большими листами картона
- Поставьте в комнате маленькую треугольную палатку
- Купите коврик с любимыми мультипликационными персонажами ребенка. Расстилайте его только в тех случаях, когда ребенок готов поиграть на нем «в малыша»
- Купите теплое мягкое одеяло, чтобы ребенок заворачивался в него каждый раз, когда смотрит телевизор, читает или занимается каким-нибудь другим спокойным делом

- Положите на несколько минут перчатки и шарф ребенка на батарею. Теплая одежда дает очень приятные ощущения, и ребенок отправится в школу с уютным настроением
- Завернитесь в общее большое одеяло, когда будете вместе смотреть телевизор
- На обед приготовьте ребенку горячий суп
- Нагоните пар в ванной. Потом вместе порисуйте пальцем на запотевшем зеркале
- Достаньте с дальней полки «вкусные» душистые мыла с экзотическим запахом, с вплавленными лепестками цветов. Не берегите их – используйте!

### ***Смеемся вместе:***

***Смех – главное лекарство от стресса. Никто не захочет привязываться к человеку, лишенному чувства юмора.***

- Отнеситесь с пониманием, если у ребенка был трудный день в школе. Посочувствуйте ему
- Посадите осенью вместе в саду какое-нибудь растение, чтобы оно расцвело уже следующей весной
- В каждый день рождения делайте фотографию ребенка рядом с родителями. Отмечайте, как он растет с каждым годом
- Ритуалы очень важны для ребенка. Придумайте какие-нибудь только для вашей семьи
- Купите какую-нибудь забавную мелочь – цветную наклейку или плакат – и оставьте в комнате ребенка, как сюрприз
- Если ребенок смастерил для вас бусы из макарон, браслет из ниток, - носите их, какими бы жуткими они вам не казались
- Сделайте волшебную палочку. Используйте ее, чтобы загадывать желания
- Купите клоунский нос. Одевайте его в те моменты, когда ваш ребенок меньше всего этого ожидает. Например, вечером за ужином.
- Пораскрашивайте вместе с ребенком
- Все семьей соберите «пазл»
- Купите игрушки для ванной
- Пишите ребенку записки разноцветными ручками
- Вместе создайте украшение на стену детской комнаты: отрежьте от обоев длинную полосу, и пусть ребенок оставит на ней разноцветную «дорожку» из отпечатков своих ладоней
- Правда ли мир такой уж беспощадный, как мы учим детей? В реальной жизни многие люди пропускают важные сроки – и выигрывают дополнительное время! Все не так страшно!
- Посмейтесь вместе со своим ребенком над смешной историей

- Сходите вместе в кино, а фильм пусть выберет ребенок
- Устройте себе мини-отпуск (если не получается, то хотя бы мини-выходные), забудьте на это время о работе и обязанностях, сходите в цирк, на аттракционы, подумайте вволю

Дорогие родители, помните, чем больше времени вы проводите с вашим ребенком, чем больше внимания вы ему уделяете, тем дальше уходят от него воспоминания и неприятных моментах.

Именно взрослые должны показать пример, как можно получать от жизни удовольствие, пробовать что-то новое. Будьте настроены на лучшее, ведь если вы подсознательно ждете провала, то эти ожидания, скорее всего, оправдаются. Задача родителей – увести ребенка с мрачного пути мыслей и показать, каким может стать его мир. Этот новый мир может стать для ребенка местом, полным надежд, радости, любви и бесконечных возможностей

Только ваша любовь, забота и безграничное терпение могут помочь ребенку.

*Были использованы материалы книги Грегори К. Кек и Регина М. Купеки.*

*Материал подготовила Гараева Ольга Сергеевна, педагог-психолог МБОУ СОШ №135.*