

МОМЕНТЫ ЕДИНЕНИЯ С ДЕТЬМИ



*Воспитание — это не то, что вы делаете для ребенка.
Это то, кем вы для него являетесь.*

Доктор Ньюфелд часто говорит о **важности в пространстве привязанности** между родителем и ребенком таких простых вещей как удовольствие, радость и теплота.

Как я выражаю удовольствие от своих детей, радость от их присутствия и теплоту, когда я с ними? Время от времени, особенно когда в семье чувствуется напряжение, негатив или разлад, я останавливаюсь и задаю себе эти первостепенные вопросы. Я стараюсь вспоминать эти чувства и наполнять ими ежедневное общение с детьми.

- Сделайте паузу во время домашних дел, чтобы пару минут посидеть на полу с ребенком, когда ваше внимание безраздельно принадлежит ему.
- Улыбнитесь и неожиданно обнимите, когда чините машину.
- Посидите рядом, выражая интерес, пока он ищет что-то в Интернете.
- Пораскрашивайте вместе.
- Расспросите об интересах.
- Ласково прикоснитесь, проходя мимо, чтобы показать, что вы о нем думаете.
- Включите музыку и потанцуйте вместе.
- Поручите часть важной работы по дому.
- Поиграйте пару минут в догонялки-щекоталки.
- Прогуляйтесь вместе.
- Сыграйте несколько раундов в «делай, как я».
- Плюхнитесь ненадолго рядом на диван.
- Сыграйте в игру.

- Принесите чашку горячего шоколада.
- Помогите выполнить домашнюю обязанность, которую он откладывал весь день.
- Превратите ужин в пикник.
- Зажгите за ужином свечи.
- Посмотрите вместе фильм.
- Похохочите и похихикайте вместе...

Вместо того чтобы расплыться, пытаюсь запланировать «совместный досуг», вы будете вкладывать энергию в «распыление» **важных моментов простого Единения с ребенком на протяжении дня.**

Я никогда не перестаю удивляться тому, как иногда, уже вспоминая произошедшее, я осознаю, насколько насыщенным был этот момент с ребенком. Только впоследствии я понимаю, что я никогда не смогла бы запланировать или предугадать эту прелесть спонтанного общения... Я могла только быть открытой этой возможности, привнося в отношения с ребенком удовольствие, радость и теплоту.

Желаем удачи!