**Как укрепить эмоциональную связь с детьми**

[Эмоциональная связь](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/vospitanie-i-emotsii-vazhnaya-svyaz/) между мамой и малышом появляется еще до рождения: ребенок считывает эмоциональное состояние матери и подстраивается под него. Усиливает взаимную связь грудное вскармливание, поэтому, если нет противопоказаний, не стоит отказываться от него.

Если отец с первых дней принимает активное участие в жизни ребенка, то и с ним эмоциональная связь формируется сразу и сохраняется на долгие годы.

Ребенок чувствует себя [в безопасности](http://www.ya-roditel.ru/bezopastnost-detey/index.php), когда родители настроены «на него», то есть понимают его потребности и проблемы.

По мере взросления ребенка эмоциональная связь как бы «растягивается», становится менее крепкой, а порой и утрачивается, что ведет к отчуждению между самыми родными людьми.

**Как укрепить отношения с ребенком**

Для любого ребенка очень важен [тактильным контакт](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/lyubov-eto-ili-5-sposobov-pokazat-svoyu-nezhnost-detyam/): обнимайте его как можно чаще, держите за руку, похлопывайте по плечу в знак одобрения, целуйте и не стесняйтесь проявлений нежности и любви.

*Укладывая малыша спать, читайте ему на ночь сказку, пойте колыбельные. Ребенок должен засыпать в атмосфере безопасности и эмоционального спокойствия, а такие условия могут создать только его родители. Перед сном можно обсудить прошедший день, поделиться впечатлениями и планами на завтра.*

Чаще играйте с ребенком. Совместная [игра с родителями](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/svobodnaya-igra-kak-razvit-u-rebenka-tvorcheskie-sposobnosti/) – это и ресурс для развития, и укрепление эмоциональной связи с ребенком. Позволяйте малышу играть по тем правилам, которые ему больше по душе, не учите, как правильно, ведь только в детстве есть возможность эти правила переделать для собственного комфорта. Во время игры играйте, а не изображайте серьезного взрослого. Позвольте себе тоже побыть ребенком: катайтесь вместе с малышом с горки, лепите куличики, честно прячьтесь во время игры в прятки.

*Обязательно обсуждайте с ребенком чувства и эмоции, помогайте ему учиться рефлексии – умению осознавать собственные переживания. Делитесь своим аналогичным эмоциональным опытом, рассказывайте, что вы испытывали в той или иной ситуации. Разговор на чувственном уровне очень важен в подростковом возрасте, но и с детьми младшего возраста обсуждать эмоции необходимо.*

Будьте в зоне доступа для своих детей. Не отмахивайтесь от ребенка, говоря: «Потом расскажешь. Не видишь, я фильм смотрю?» Конечно, ситуации бывают разные, но постарайтесь, чтобы ребенок в любое время имел возможность с вами связаться, поговорить, поделиться чем-то либо получить важную для него рекомендацию. Так вы не только укрепите связь между вами и вашим чадом, но и в будущем получите ответную реакцию – ваш ребенок всегда будет доступен для вас.

*Уделяйте ребенку столько внимания, сколько ему требуется. Часто на консультациях родители жалуются, что дети требуют слишком много внимания. Нужно разбираться, что стоит за этой потребностью – попытка получить родительское внимание, способ повысить свою самооценку или получить похвалу? Понятие о внимании у родителей и детей порой не совпадают: многие родители «откупаются» от детей дорогими подарками или качественными образовательными курсами, но такое поведение никак не поможет укрепить эмоциональную связь с ребенком, а, наоборот, разрушает ее.*