

**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад №133**

**Ежедневные ритуалы,  
которые напомнят ребенку,  
что его любят!**

**Составитель: Сурганова Юлия Николаевна**

Детям необходима ваша любовь, время и абсолютное внимание. Влияние родителей на их жизни трудно переоценить, и в ваших силах подарить им чувство безопасности и вырасти уверенными.

Огромное влияние имеют привычки и ритуалы, ставшие неотъемлемой частью жизни вашей семьи. Даже если вы очень загружены делами, вы можете показать своим детям, что любите и заботитесь о них, при этом продолжая заниматься ежедневной рутинной.

Предлагаю Вам несколько идей, как не отрываясь от дел, напомнить детям, что их любят .

1.



Будьте внимательны. Активно слушайте, когда ребёнок хочет с вами поговорить — отвечайте, задавайте вопросы, в общем, поддерживайте диалог. Если вы чем-то занимались, прервитесь на минуту, установите зрительный контакт. Разделяйте их энтузиазм, даже если речь идет о насекомых или фильме, который вы видели 1000 раз. Если вы заняты чем-то, что в данный момент отложить нельзя, объясните это ребёнку и скажите, что с удовольствием выслушаете его рассказ немного погодя, когда сможете предоставить им свое безраздельное внимание. Это не должно звучать как отговорка и желание избавиться, поэтому назовите конкретное время. Например, не «потом», а через час. Пусть даже заведет напоминание. Но когда время подойдет, сдержите слово.



2.Проявляйте свою любовь. Обнимайте детей, целуйте их в щёчку. Это будет напоминать ребенку, что он любим. Последние исследования показали, что самооценка ребенка, качество родителско - детских отношений и некоторые психологические и поведенческие проблемы связаны с количеством теплоты и привязанности в семье.



3. Не

скупились на искреннюю похвалу. Не забывайте, что качество похвал важнее, чем их количество. Напоминайте своим детям, что вы гордитесь ими за предпринятые усилия, не зависимо от результата. Суть не в том, чтобы хвалить детей за всё подряд, а в тех случаях, когда они приятно удивили вас своим поступком или очень старались, чтобы добиться цели.



4. Просите о помощи. Попросите ребенка помочь вам с чем-нибудь. Дайте ему возможность научить вас, как правильно делать что-то.

Попросите помочь накрыть на стол, вынести мусор или погулять с собакой. Скажите ребенку, что цените его помощь в поддержании чистоты и порядка дома. Поблагодарите его за то, что разъяснил вам значение незнакомого слова из сленга, или показал, как пользоваться популярными приложениями на телефоне.



5

5. Создавайте вечерние ритуалы. Время перед сном — прекрасная возможность уладить все дневные недоразумения и стать ближе друг другу. Устройтесь рядышком и почитайте любимые книги. Придумывайте истории, основанные на реальных событиях из вашей жизни. По очереди расскажите друг другу, что произошло у вас сегодня и за что вы благодарны (кому-либо, богу, вселенной, судьбе, себе — кто во что верит