4 ВОПРОСА, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАВАТЬ РЕБЕНКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Часто в будничной суете, в потоке ежедневных дел, мы забываем поговорить с детьми по душам. Это приводит к тому, что отношения становятся формальными, а в эмоциональном плане между детьми и родителями нарастает пропасть. Как же этого избежать? Ученые подсчитали, что в среднем мы уделяем общению с детьми (именно, поговорить по душам!) всего 13 минут в день. Из этого времени 9 минут родители отводят на различные рода наставления, замечания и споры. На доверительное дружеское неформальное общение остается всего лишь 4 минуты в день! Предлагаю вам выход из этой ситуации, сформулировав лишь 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Даже если вы очень заняты, выделяйте 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Таким образом, вы словно «оставляете дверь открытой», чтобы в случае необходимости ребенок смог поделиться с вами тем, что для него действительно важно.

Итак, вот 4 вопроса, которые помогут вам сохранять с ребенком теплую душевную связь, даже если общаться много не получается.

1. **Как прошел твой день?**
Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – «плохо», «нормально» и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, «вытаскивать клещами». Можно сказать, «Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...». Со временем ребенок даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный начнет с вами делиться тем, что у него на душе. Проверено на практике!

2**. Как дела у твоих друзей?**
Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях, в общем. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

3. **Что хорошего с тобой случилось за день?**
Даже в самый дождливый и тяжелый день можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, взять и вдруг пойти в кино, поиграть всей семьей или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

4. Тебе нужна моя помощь?
Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убраться в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы

помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.

И еще небольшой, но важный совет: слушая рассказ ребенка, не торопитесь выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне (если ребенок маленький наклонитесь к нему, возьмите его на руки или просто сядьте рядом). Не игнорируйте телесный контакт, обнимитесь, возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.