В учебном году мы бежим вместе с жизненным круговоротом. Порой не успеваешь за день сказать своим любимым ничего, кроме: «Доброе утро! До встречи вечером!» и «Как дела? Всё хорошо? Спокойной ночи!».

Кроме этого приходится к этому мизерному общению добавлять напоминания, контролирование, опасения, принуждения...

Есть варианты, как можно восполнить недостаток времени и теплоты общения:

1. Игра: «Что хорошего и что плохого было у тебя сегодня было» (играть можно за ужином, по очереди, а можно перед сном).

Иногда ребенок не знает, что рассказать, тогда ему поможет такое условие игры: «Угадай, правда ли это было со мной или нет? Теперь ты расскажи, а я угадаю».

2. Доска с записками и объявлениями (может быть магнитной, верёвочной, или вместо неё холодильник со стикерами и магнитами). Записывать можно:

- признания в любви, ежедневно!

«Сын, дочь, муж- люблю бесконечно до солнца и обратно...»,

«Давно не говорила, что твое существование очень греет меня...»

- ласковые слова: «Доченька, ты - мое солнышко ясное!»

- награждения и благодарности:

«Награждается великий человек за чистку картошки на всю семью и мытьё горы посуды».

«Объявляется благодарность за прекрасную память - Денису, потому что помнил, что надо погулять с собакой без напоминания и положить в портфель циркуль".

- просто приятные факты: «Когда мы вчера с тобой болтали за завтраком и ты не отвлекался на телефон, а шутил про нашу летнюю поездку, я была счастлива» ...

- юмористические напоминания:

«Получает от меня награду тот, кто не забывает переключить душ - на кран!!!»

«Кто выносит полное ведро и убирает кошачий туалет - тот золотой человек и просто супер-молодец!»

3. Очень важно! Обнимаем всех домочадцев везде, часто и при любой возможности.

- перед тем как будить, ложимся рядом с ребенком, даже с подростком, и пять минут лежим обнявшись.

- как ритуал объявляется минутное вечернее обнимание всей семьёй, перед тем, как младший ребёнок отправляется спать ...

4. Периодически полезно помечтать с детьми, используя «волшебную фразу», которая сильно и глубоко действует на любого ребенка:

**Если бы я был(а) волшебником (волшебницей), то...**

- то я бы бросил работу и путешествовал с тобой по твоим любимым горам...

- то я бы давала тебе тысячу тортов каждый день, если бы они никак не влияли на твой вес...

- то я бы лежала с тобой обнявшись неделю и пересмотрела бы все твои любимые сериалы (или мультфильмы) вместе...

- то я бы никогда не напоминала тебе про то, что пора делать домашнее задание и говорила только приятные напоминания: «Пора есть мороженое!»

5. Игры по дороге. Они переключают ребенка и нас на позитивный лад и сглаживают наше раздражение по поводу того, что ребенок долго собирался, например, и стимулируют детей к сотрудничеству.

- Угадай слово на букву …, которое я загадала. Загадай мне.

- Угадай мой любимый цвет. Загадай мне.

- Угадай предмет, который я загадала (из того, что вижу вокруг).

- Загадай мне то, что я про тебя ещё не знаю.

- Давай, пока мы идём (или едем), считать фонари или дорожные знаки, или людей, идущих навстречу...

Приятного Вам общения и много свободного времени для него!

Педагог-психолог Хабалова И.Н.