**Как улучшить взаимоотношения с детьми**

Один из частых запросов в семейном консультировании – трудности во взаимоотношениях с детьми. Жалобы могут быть разными:

* отсутствие контакта с детьми
* неуважительное, грубое отношение детей к родителям
* агрессивное поведение и др.

В каждом конкретном обращении мы разбираем причину беспокойства и родительскую позицию (это немаловажно).

Иногда решение проблемы кроется в замене старых способов поведения в отношении ребенка на иные, более гибкие и адекватные.

Начало этих изменений могут положить следующие шаги:

1. **положительное подкрепление поведения**
2. **эффективное время с ребенком**

Если дети хорошо себя ведут, мы обращаем на них гораздо меньше внимания, чем если они не слушаются или постоянно ноют.  Поэтому одно из домашних заданий, которое я даю родителям, которые приходят с детьми на консультацию с запросами «плохое поведение», «ребенок не слушается», — это **обращать внимание на желаемое поведение и укреплять его**. Это и есть положительное подкрепление поведения.

Задача родителей — не игнорировать хорошие поступки ребенка, а обращать внимание на них! Например, сообщите своему ребенку, что заметили, как терпеливо он ждал или как помыл тарелку без напоминаний, остановил свой велосипед перед дорогой и подождал маму. Находите в поведении своего ребенка то, чему можно порадоваться, что хотелось бы закрепить. Чем более конкретным будет ваше позитивное подкрепление, тем больше энтузиазма проявит ребенок.

Все, что нужно делать родителям — это "ловить" детей на том, что они делают правильно, замечать это вслух и поощрять широкой улыбкой или нежным поглаживанием.

**ВАЖНО ЗНАТЬ**:**положительное подкрепление в отличие от наказания не имеет мгновенного эффекта, но оно оказывает более длительное влияние и не вызывает отрицательных эмоциональных состояний.**

Второй немаловажный шаг на пути к укреплению детско-родительских отношений – **эффективное время родителей со своими детьми.**

Выделять минимум 20 минут времени в день для эффективного общения или качественной игры со своим ребенком – это общая рекомендация для родителей детей любого возраста.

**Что же такое "качественное время"?**

Во-первых, это безраздельное внимание, уделенное ребенку. Т.е., если вы играете с ребенком в машинки и разговариваете одновременно по телефону, то это не про качественное время. Это время вы делите как минимум на двоих: на ребенка, и на того, кто на той "стороне провода".

Во-вторых, это время удовольствия ребенка. т.е., пособирать полезные пазлы, почитать развивающие книжки, предложенные мамой — это не качественное время с ребенком, хотя о его полезности никто не спорит.

Эффективное время с родителем, это когда ребенка спрашивают: *"Во что ты хочешь, чтобы я с тобой поиграл(а)?"* или *"Чем ты хочешь заняться сейчас?"* Ключевым здесь является именно **желание ребенка**.

В-третьих, качественное время — это быть с ребенком на одной эмоциональной волне, быть по-настоящему вовлеченным в игровой процесс, общее дело или беседу.

Часто родители отмечают, что как только они начинают проводить время со своими близкими по-настоящему качественно, семейные отношения гармонизируются, дети становятся послушнее и внимательнее к просьбам родителей.