

Балаңызбен қарым-қатынасыңызды жақсартатын 7 әдет

- Балаңызды күніне кемінде 12 рет құшақтаңыз
Отбасылық терапевт Вирджиния Сатир айтқандай: «Тірі қалу үшін бізге күніне 4 құшақ қажет. Қалыпты болу үшін бізге күніне 8 құшақ қажет. Өсу үшін күніне 12 құшақ қажет».
- Ойнаңыз

Көңілді және жабайы ойындар балаларда да, ата-аналарда да эндорфин мен окситоциннің шығарылуына ынталандырады, бұл олардың бір-біріне жақындауына көмектеседі.

- Балаңызбен сөйлескенде экранға қарамаңыз
- Бірдеңені өзгертпес бұрын сол жерде болыңыз. Көзбен байланыс орнатыңыз, балаңыздың атын атаңыз, оның қазір не істеп жатқанын талқылаңыз, оны күлдіріңіз - бұл қазір болып жатқан оқиғадан кейінгі жағдайға көпір салады.
- Бірге уақыт өткізіңіз
Күн сайын әр баламен кем дегенде 15 минут бірге уақыт өткізуге тырысыңыз
- Тыңдаңыз және қуанышына ортақ болыңыз

Қарым-қатынас тыңдаудан басталады. Балаңыздың сөзін бөлмеу үшін тіліңізді тістеңіз және оның сізге айтқысы келетінін мұқият тыңдаңыз. Балаңыздың көзімен әлемді көруді үйрену оған құрметпен қарауға көмектеседі.

- Ұйықтар алдында сөйлесіңіз

Ұйқы уақыты - аздап құшақтасып, күн ішінде не болғанын талқылау үшін тамаша уақыт