*Консультирование психолога*

***«Влияние трудной жизненной ситуации на отношения «родитель—ребенок».***

***(Советы родителям)***

Во время переживания горя человек погружается в себя, уходит в свою боль. Как правило, меняются его способы взаимодействия с окружающим миром, значимыми другими. Самыми уязвимыми здесь оказываются дети. Они, как никто, чувствительны к подобным переменам. Казалось бы, все остается как прежде, однако даже малейшие нюансы являются для ребенка важными.

Внешне это может проявляться по-разному: так, мама (сама того не замечая) может начать меньше смотреть в глаза своему ребенку, реже дотрагиваться до него, брать на руки, играть и смеяться вместе с ним. Ребенок начинает чувствовать, что что-то не так, ему может показаться, что родители им недовольны, или обижены на него, или даже его разлюбили.

Что в этом случае они станут делать?

Скорее всего, будут стараться всеми доступными способами привлекать к себе внимание родителей.

Что же делать в этих случаях, чтобы избежать увеличения дистанции между родителями и детьми?

**1. Поиск способов подтверждения родительской любви**

Здесь важно увидеть, чего ребенок от вас ожидает больше всего, что для него является самым необходимым. Попробуйте вспомнить, как ребенок выражает вам свою любовь. Очень может быть, что он общается с вами так, как ему хочется, чтобы вы с ним общались.

**2. Честный рассказ о сложности сложившейся ситуации**

Здесь важно не маскировать трудность ситуации, а искать приемлемую форму для ее описания. Например: «У меня сейчас трудное время… (объяснить, почему), и скорее всего я не смогу так же весело с тобой играть, как обычно. Но это не значит, что я не хочу этого и что я не люблю тебя. Я очень хочу быть с тобой и по-прежнему люблю тебя. Просто сейчас мне тяжелее, чем обычно. Я заранее прошу у тебя прощения, если я буду менее ласкова с тобой. Я хочу сказать тебе, что это не навсегда».

**3. Нахождение новых способов общения**

Необходимо выделить время только для общения с ребенком. Пусть полчаса, час в день, но это время должно принадлежать только ему. Можно спросить о том, как ребенку самому хотелось бы этот час провести — куда-нибудь сходить, вместе поиграть, почитать или просто поговорить.

Педагог-психолог Семененко Е.Ю.