***Практики полезного и нужного общения***

 ***с вашим ребенком***

Они подходит детям любого возраста и дают хорошие результаты.

 **«Чай на баре».** Основная идея – давать эмоциональные «чаевые» ребенку в любой момент, когда вам кажется, что это важно.

**«Осознанное дыхание».** Обнимайте ребенка, подстраивайтесь под его дыхание. На вдохе представьте, что вдыхаете силу или любой ресурс, который необходим малышу, а на выходе отдаете ему. Так формируется правильная привязанность, а в груди растекается тепло, а у ребенка блестят глаза.

Практика **«спасибо».** Каждый день благодарите детей за то, что они у вас есть, что вам с ними интересно и весело, что вы меняетесь рядом с ними. Главное – искренне. Не жалейте слов и времени, чтобы лишний раз признаться своим детям в любви.

**«Спокойной ночи».** Обычные колыбельные или чтение сказок на ночь можно заменить на следующий текст: «***Я тебя люблю и папа тебя любит. Я очень рада, что у меня родился(лась) именно ты, я хотела девочку (мальчика), и ты у меня появилась (лся), я ждала именно тебя!»***. Шепчите в ушко ребенку без дополнительных качаний и хождений по комнате.

Подрастающим детям тоже полезно. Эти слова дарят ощущение защиты и безопасности, становятся ресурсом безусловной родительской любви, в которой мы все нуждаемся, даже став взрослыми.