**Способы построения лучших семейных отношений**

В то время, когда супруги зарабатывают деньги, своих маленьких детей они часто оставляют с приходящей няней или в дневном детском саду, а старшие проводят целый день в школе. У большинства родителей бывает достаточно времени, которое они могут сэкономить только для того, чтобы прикрыть одеялом своих детей ночью. Они иногда даже не имеют достаточного количества времени, чтобы поговорить об их личной жизни, не говоря уже о том, чтобы вместе провести день в приятной обстановке.

Но построение хороших отношений с детьми действительно не должно занимать целый день. Немного бесед, небольшие жесты способны создать комфорт. Немного внимания и других вещей, которые вы делаете каждый день, будут ли они сделаны в течение часа или в течение только нескольких минут достаточно, особенно когда это сделано с искренностью и от чистого сердца, и будет способом укрепления и построения хороших отношений с вашими детьми. Вот некоторые из способов построения лучших отношений с вашими детьми:

- Найдите время для небольших бесед.

Беседуете ли вы в автомобиле по дороге в детский сад или в школу, или за удобным обеденным столом во время обеда – это хорошее начало для того, чтобы строить лучшие отношения с детьми. Это время, когда они могут рассказать о жизни в школе или о каком-то инциденте во время игры. Родители многое могут узнать во время этих небольших бесед. Часто именно из этих бесед родители находят решения для своих детей из сложившихся у них проблем.

- Обнимайте ребёнка.

Обнимите и приласкайте ребёнка, ведь от этого будет только польза. Согласно исследованиям, терапия контакта очень эффективна в построении семейных отношений, особенно в построении отношений между родителями и ребенком. Это хороший способ выражения вашей любви и беспокойства о ваших детях. В дополнение к объятиям не скупитесь на маленькие поцелуи и похлопывания – это также является решающим в построении отношений.

- Оставляйте сообщения.

Другой эффективный способ построения отношений с вашими детьми - постоянно поддерживать с ними связь в любой форме. Родители, имеющие мобильные телефоны, могут поддерживать связь со старшими детьми посредством мобильного телефона. Сообщения, оставленные на семейном информационном табло или в автоответчике вашего домашнего телефона, также являются способом, который поможет вашему ребёнку определить время вашего отсутствия или присутствия дома.

- Будьте с ними

Несмотря на плотное расписание, сделайте все усилия, чтобы найти время и побыть с ребёнком, и оно у вас появиться. Один раз в месяц семейный отдых может сделать чудеса в построении более близких семейных связей. Другой эффективный путь в построении семейных отношений - нахождение точек соприкосновения. Важно также идти на компромиссы не только в вашем рабочем графике, но и в ваших интересах.

- Находитесь с детьми на мероприятиях.

Школьные праздники и школьные игры – важные события для каждого ребёнка. Даже если у них нет роли и они изображают одинокое дерево на заднем плане сцены или являются звездой показа, даже если или они запасные игроки в баскетбольной команде, важно, чтобы родители присутствовали и наблюдали за игрой и поддерживали их. Ваше физическое присутствие на этих мероприятиях станет решающим в построении отношений с вашим ребенком, поскольку ваше присутствие покажет вашему ребенку, что они имеют значение для вас и что вам не жалко выделить для них часть своего времени.