**Как улучшить отношения с ребенком?**

**7 вопросов, которые нужно задать себе**

Все мы мечтаем о лучшей жизни для себя и своих детей, но будничные задачи и проблемы не всегда дают возможность выйти из рутины. У каждого из нас существуют свои шаблоны и модели поведения, из которых не так легко выйти, особенно хорошенько не разобравшись. Чаще всего мы действуем по пути наименьшего сопротивления, на автомате или так, как делали наши родители. Не всегда это эффективно.

Чтобы посмотреть на ситуацию объективно, расширить сознание и начать что-то менять, можно задать себе вопросы. Отвечать, разумеется, нужно честно и откровенно.

* Кто я для своего ребенка?
* Как я себя проявляю как родитель? Хочется ли мне что-то изменить?
* Какие 3–5 качеств у ребенка вы хотели бы взрастить?
* Какие эмоции я вызываю у моего ребенка, общаясь с ним?
* Чему я научилась у своего ребенка?
* Какие привычки и образ жизни я транслирую своим детям?
* Чем я (как родитель) могу помочь своему ребенку?

 Будьте здоровы и счастливы!