**Как укрепить свою связь с детьми за 5 минут в день.**
Не у всех мам есть время на бесконечные часы в бассейне или игры в песочнице. Но и работающие мамы могут установить со своими детьми личностно значимую связь.

**1. Обнимайтесь**
Прикосновение – одно из самых мощных орудий в материнском арсенале. Прикосновение ваших рук успокаивает ребенка с самого первого раза, когда вы взяли его на руки после появления на свет.

Будь то малыш, только что научившийся ходить и переживающий страх отрыва от матери, или девочка-подросток, расстроенная грубостью школьного задиры, простое объятие способно творить чудеса. Чтобы провести несколько минут, сидя на диване и приобняв ребенка рукой, не нужно отменять все намеченные дела – а для вашего ребенка это значит чрезвычайно много.

**2. Подурачьтесь**
Отличный предлог лишний раз прикоснуться к ребенку – это пощекотать его. И все же проверьте, удастся ли вам рассмешить его словами, а не кончиками пальцев.

Если вы в панике или вот-вот выйдете из себя, растопить лед и поднять настроение поможет чувство юмора. В зависимости от особенностей семьи и возраста детей, можно вспомнить избитую семейную шутку, просто подурачиться или прочитать уморительную статью.

**3. Танцуйте**
Включите свою любимую музыку погромче, двигайтесь в такт мелодичным аккордам и заряжайтесь притоком энергии. Даже самые маленькие крошки будут радостно подпрыгивать и заливаться хохотом.

**4. Почитайте вместе**
Чтение не зря считается классическим занятием мам. Вы сидите рядом с ребенком, прикасаетесь к нему и вместе читаете хороший рассказ.

Можно читать книгу вслух на ночь, но можно попытаться вплести чтение и в другие моменты дня. Прихватите с собой любимую книгу, чтобы перечитать ее в приемной врача или в очереди на кассе магазина. По мере взросления у детей формируется собственный литературный вкус, но некоторые разрешают своим мамам читать вслух даже после совершеннолетия (конечно, если никто из друзей этого не увидит).

**5. Ночные разговоры**
Минуты, наступающие, когда мы ложимся спать и выключаем свет, – один из самых удачных моментов для сближения. Присядьте на край кровати дочки, погладьте ее по спине. И вы с удивлением заметите, как с наступлением темноты изливаются хлопоты и тяготы дня.

Убедитесь, что вы слушаете столько же, сколько и говорите, если не больше. Пусть ненадолго воцарится тишина – это даст вашему ребенку возможность поднять тему, которой он бы хотел с вами поделиться. И пусть необходимость придерживаться намеченного графика не лишает вас возможности недолго помолчать вместе.