

Какую бы информацию ребенок вам ни «принес», постарайтесь сразу не оценивать, не спешите критиковать его оплошности и ошибки. Пусть он знает, что вам можно рассказать все и всегда, что вы надежный друг, который и пожалеет, и поддержит, и подскажет. Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, на кого он может положиться, кто-то, кто сохранит его тайну.

Важно помнить, что доверительные отношения строятся на основе истинного принятия – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок должен чувствовать: «Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть». При таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения.

В воспитании нет мелочей, а доверие взрослых воспитывает в ребенке чувство достоинства, которое способствует расцвету его личностных качеств.



ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал»

«Как родителю построить доверительные отношения с ребенком?».



2024г.

Отношения родителей и детей должны быть максимально открытыми: выражайте свои чувства прямо и всегда будьте готовы к диалогу с ребенком. Чтобы выразить свое чувство, нужно, прежде всего, его осознать. Задайте себе вопрос: что я сейчас ощущаю? Ответив мысленно на этот вопрос, сообщите о нем ребенку так называемым «я-высказыванием»: я чувствую, что начинаю раздражаться, злиться, тревожиться, беспокоиться, или я очень рада, мне приятно, радостно, весело и т. д. Важно выражать все чувства, независимо от их окраски – как позитивные, так и негативные. Обычно родителям требуется время, чтобы научиться использовать «я-высказывания». Если использовать данный метод регулярно, очень скоро между родителями и ребенком исчезнет напряженность, элементы противостояния и враждебности, увеличится взаимное доверие друг к другу. Если родители скрывают свои истинные чувства и желания от ребенка, то он не

сможет научиться разбираться в своих эмоциях.

Поощряйте ребенка на выражение чувств: важно, чтобы ребенок научился выражать их не агрессивно (с истериками, криками и хлопаньем дверью, разбрасыванием вещей), а спокойно, с помощью слов. Мальчикам, например, часто говорят: мужчины не плачут. Большинство психологов не рекомендуют употреблять этот воспитательный шаблон в отношении ребенка, ведь слезы – это способ снять эмоциональное напряжение. Постепенно учите ребенка проговаривать свои ощущения, вместо «выплакивания». Во-первых, мы отражаем факт: «Я вижу, что ты плачешь». Во-вторых, спрашиваем: «Почему/что ты чувствуешь, объясни словами, пожалуйста. Тебе так станет легче, и я наверняка смогу тебе помочь».

Хвалите ребенка. Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

Решайте свои психологические проблемы, не делая ребенка их «заложником». Иногда не получается установить тесную эмоциональную связь с ребенком, причиной этому может быть незрелость чувств и характера, неуравновешенность взрослого. Такая ситуация свойственна тем родителям, у которых в детстве не было доверительных отношений с собственными родителями. В этом случае взрослым лучше обратиться за помощью к психологу, чтобы тот профессионально помог найти основную преграду детско-родительскому доверию.