

Памятка



Как установить доверительные отношения с ребенком?

Доверие между родителями и детьми особенно важно. Ведь эти отношения для ребёнка ключевые, это залог счастливого детства, здоровой психики, а значит, благополучия во взрослой жизни. Именно на доверии должно строиться воспитание детей. Если в семье этого нет, дома начинаются конфликты, которые приводят к постоянным стрессам. Конечно, от этого страдают и дети, и родители. Каждый родитель хочет знать, как заслужить и не потерять доверие ребёнка. Ведь тогда можно быть уверенным, что ваши советы ребёнок услышит и примет, а в сложной ситуации – поделится с вами переживаниями.

1. Принимайте ребёнка таким, какой он есть

Для детей в любом возрасте важно знать, что родители любят их безусловно, что всегда примут и не осудят. Что в мире есть люди, к которым они могут прийти в любой ситуации. На этом убеждении базируется самооценка, строится доверие к миру и умение любить. Поэтому учитесь принимать вашего ребёнка любым — и, конечно, не забывайте чаще говорить о своей любви, даже если чадо опять в чём-то провинилось.

2. Проявляйте любовь

Чувствовать любовь - одно, а выражать её другое. Выражать любовь так, чтобы ребенок чувствовал её – это искусство. Забота о пище, одежде, здоровье и учебе – это проявления любви, но ребенку их недостаточно. Подросток нуждается, чтобы ему выражали любовь каждый день так, чтобы он ощущал себя любимым. Способ восприятия любви у всех свой, но слова и прикосновения – универсальны.

Ребенок будет ощущать любовь родителей, если: говорить ему слова любви, желательно каждый день: «Я тебя очень люблю». «Ты мне бесконечно дорог». «Я так счастлива, что ты есть в моей жизни».

Обнимать его, целовать, гладить (но только если подросток не против).



Спросить сына или дочь: В какие моменты ты чувствуешь, что я тебя люблю? Чего тебе не хватает в наших отношениях? Я бы хотела что-нибудь для тебя сделать. Что это может быть? Прислушайтесь к своему сердцу, и вы найдете правильные слова.



3. Берегите доверие.

Если родители доверяют подростку, ему не нужен чрезмерный контроль, суровые ограничения и наказания. Доверие ребёнку позволяет меньше за него переживать или бояться.

Доверие подростка укрепляется, если он приходит с непростой ситуацией, а его спокойно слушают, относятся с пониманием, не наказывают и не ругают за

то, что он рассказал.

Можно укрепить доверие, если в ответ на признание подростка о чем-то личном сделать следующее: 1. спокойно выслушать, 2. попробовать понять 3. не ругать, критиковать и обвинять, а помочь советом.

Помните, что подросткам не просто говорить о том, что может вызвать неудовольствие или неодобрение родителей.

Дети могут тревожиться, бояться, волноваться или стыдиться того, с чем они столкнулись. При этом они нуждаются в помощи.

Будьте бережны, ведь доверие возможно, только если ваша сын и дочь чувствует себя в безопасности рядом с вами.

4. Постепенно отпускайте, сохраняя эмоциональную близость

Легко сохранять эмоционально близкие отношения с ребёнком до переходного возраста. Он отзывчив, открыт, любит маму и папу. Подростка любить сложнее, он периодически закрывается, отталкивает от себя резкостью, холодностью, равнодушием. Это больно ранит родителей, и есть соблазн тоже отдалиться, но так можно навсегда стать чужими людьми.

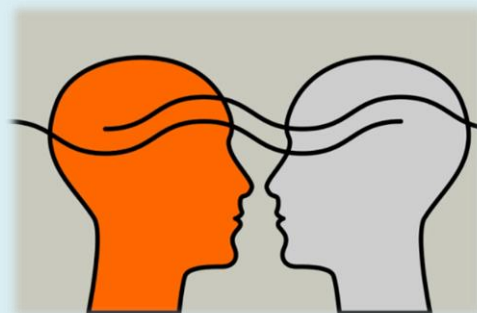
Гораздо сложнее держать сердце открытым, понимать, что он будет то отдаляться, то приближаться. И когда ваш сын или дочь приходит к вам снова как ребёнок, просит внимания, любви, помощи или заботы – дайте ему все это, а не наказывайте за его временное отдаление.

Эмоциональная близость проявляется в естественном интересе к другому человеку, желание узнать его и понять.

Важно пройти по тонкой грани: позволить подростку расти и становиться независимым взрослым и вместе с тем выстраивать с ним новые близкие отношения и сохранять их.

5. Будьте последовательны в воспитании

Если родители устанавливают какое-то правило или запрет, а на следующий день ведут себя так, как будто его не было, у ребёнка нарушается цельная картина мира. Он убеждается в том, что родителям нельзя доверять, ведь они не могут сдержать даже такое обещание. Поэтому, приняв решение, будьте верны ему до конца. Установив в семье правила, выполняйте их сами, иначе дети воспримут ваше поведение как лицемерное. Выполняйте свои обещания. И постарайтесь, чтобы ваши принципы не противоречили друг другу.



6. Если отказывать или настаивать, то с твёрдостью и любовью.

Тон голоса при разговорах с детьми имеет большое значение. Одна и та же фраза, звучащая как холодный приказ или как тёплая просьба, может вызвать противоположные отклики. Более младшие дети обычно подчиняются родителям, даже если испытывают внутренний протест. Подростки же становятся очень чувствительными к малейшим оттенкам голоса или остро на них реагируют. Можно избежать множества споров, грубости или крика, если стараться говорить спокойным ласковым голосом.

Иногда родителям приходится проявлять настойчивость и требовательность, порой они вынуждены ставить жёсткие ограничения. Но если произносить фразы отказа мягко и сочувствием, подростку легче в итоге их принять.

Когда слова звучат с теплом, подросток ощущает, что, хотя взрослые говорят нет на его просьбы, его самого как личность все равно принимает и хорошо к нему относятся.

7. Просить не требовать.

Подростки охотнее выполняют просьбы, чем требования. Также им приятно ощущать себя хотя бы в какой-то степени свободными самим решать, как распорядиться своим временем и когда выполнять обязанности по дому. Естественная реакция на требование – протест. Шансы, что просьбы выполнят, гораздо выше, если с любовью и теплотой попросить о том же самом, обозначив рамки, внутри которых вы даете им свободу. Например: - Я прошу тебя сегодня помыть посуду, когда тебе будет удобно. Просьба звучит мягко, за её невыполнение не упрекают и не обвиняют. За ней стоит уважение к другому человеку и осознание его полного права как согласиться, так и отказать.

8. Уважайте личное пространство и время

К сожалению, многие родители считают блажью стремление детей к личному пространству и свободному времени. Они недовольны, когда ребёнок просто лежит на диване и ничего не делает, они могут без стука зайти в комнату подростка, а некоторые доходят до чтения личных переписок и дневников, объясняя это заботой о безопасности.



Неудивительно, что в такой ситуации дети совершенно не доверяют родителям, ведь — парадокс — в подобных условиях они совсем не чувствуют себя в безопасности. Не забывайте, что ваш ребёнок — отдельная личность, и он, как и все мы, имеет право на тайну переписки, уединение, свободное время и в принципе уважение к собственной жизни, которая не ограничена лишь учёбой и домашними делами.

9. Будьте осознанны

Чтобы воспитать счастливого и благополучного ребёнка, важно осознанно подходить к воспитанию. Это означает, что вы должны чётко понимать, на каких принципах оно базируется, какие ценности вы хотите привить своим детям, а также отслеживать, как ваши слова и действия отражаются на них.

В идеале важно понимать, почему вы воспитываете детей именно так, а не иначе, какие установки в вашем подсознании заставляют вести себя с детьми именно таким образом. И если вас что-то не устраивает, если вы чувствуете, что теряете доверие, скорее всего, нужно начать с себя и изменить собственное поведение.