

Доверие – исходное отношение ребенка к миру. Но детское доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку. Постепенно ребенок учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят. При этом ребенок начинает понимать: одни люди заслуживают доверия, а другие нет.

Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д. А это все в свою очередь может влиять и на успеваемость в учебе.

Именно с детства важно учить ребенка строить дружеские отношения, общаться.

Как родителю построить доверительные отношения с ребенком?

Мы подобрали несколько рекомендаций для вас:

1. 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.

2. 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».



3. 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.

4. 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.

5. 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.



Уважаемые родители, напоминаем вам, что в рамках национального проекта «Образование» регионального проекта «Родитель+» по вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью.

*Запись на консультацию предварительная по телефону **89144389050** или **89143695080** либо по адресу г. Чита, ул. Ленина, 27А.*

Формат оказания услуги – очный или дистанционный.

 semya2003@list.ru

 www.centr-semya.ru



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Семья»»

Доверительные отношения



(рекомендации родителям)

Чита, 2024