



Как выстроить доверительные отношения с ребенком

Многие родители задумываются о том, как выстроить доверительные отношения с детьми. Это очень верный подход, потому что такие отношения помогут детям справиться с трудностями, возникающими у них вне дома: в детском саду, в школе, на улице.

С самого раннего возраста ребенок должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят. А также смогут понять чувства, которые он испытывает. В этом случае ребенок будет делиться с родителями своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное детское чувство – **чувство защищенности**.

Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с детьми были доверительными?

Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы. Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и одежде. Чтобы узнать, как ему живется и как он себя чувствует в родном доме, родителю надо разговаривать с ребенком. Разговор – главный инструмент общения, и говорить следует обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с ребенком за день. Примерно так можно построить беседу с ребенком, пришедшим из школы:

- ✓ Какие уроки для тебя были самыми интересными? А почему? Что ты узнал на этом уроке?
- ✓ Что тебе хотелось бы изменить в школе? А как бы ты это сделал?
- ✓ Какой урок был самым трудным? Что было сложно понять? Что было сложно сделать? Чем я могу тебе помочь?
- ✓ Чем запомнилась большая перемена?
- ✓ Какое событие произошло сегодня в классе?
- ✓ С кем ты сегодня больше всех общался? Чем он тебе интересен? Что вы делали вместе?
- ✓ Что еще важного для тебя случилось сегодня?

- ✓ На что ты обратил внимание по дороге в школу?
- ✓ Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, обрадовало, опечалило, расстроило, развеселило)? А что было самым приятным? Почему?

Совсем необязательно использовать все предложенные примеры, однако любой из выбранных родителем вопросов поможет начать разговор с ребенком. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговоров, которые не вошли в этот перечень.

Хорошо, когда и родители рассказывают ребенку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость. Именно поэтому родителям полезно включать в разговоры рассказы о том, что волновало, пугало или радовало их, когда они были в таком же возрасте, как их ребенок теперь. Важно делиться с ним яркими воспоминаниями из дошкольного детства, рассказами о переживаниях и впечатлениях в школьные годы. Такие родительские рассказы укрепляют доверие и улучшают взаимоотношения между родителями и детьми.



Рассматривать семейный альбом с фотографиями

Рассматривание вместе с детьми альбома с семейными фотографиями или личного альбома ребенка помогает укрепить эмоциональную близость. Детям очень нравится перебирать свои фотографии, слушать рассказы о своих «приключениях». Родители всегда знают, что происходило до того, как была сделана фотография, что было после. Они также могут рассказать об истории своих детских снимков или рассказать историю поколений семьи.

Рассказывать о своих чувствах

Например, родитель испытывает раздражение по какому-либо поводу, но не говорит об этом ребенку. Ребенок, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, ребенок чувствует фальшь, у него появляется недоверие. К тому же сильные эмоции все равно найдут выход в резких словах или действиях. Когда отрицательные эмоции озвучены, проговорены взрослым или ребенком, их накал уменьшается. Образец проговаривания своих чувств ребенку дает взрослый. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». При этом важно, чтобы взрослые выражали все чувства, которые они испытывают к ребенку: и позитивные (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка что-то получается, и т. п.), и негативные (гнев, раздражение, возмущение, недовольство, обиду и др.).

Помнить, что реальный образ ребенка может не соответствовать родительским ожиданиям

Родители часто переживают: соответствует ли развитие ребенка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в дальнейшем осваивать и т. п. Чем больше ожиданий у родителей, тем больше разочарований может возникнуть. Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям ребенка. Кроме того, у него есть свое представление об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о чувствах ребенка, его интересах и увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать стать для него примером.

Делать что-то вместе

Совместные занятия детей и родителей не только помогают детям стать более самостоятельными в будущем и получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой. У ребенка появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности со всеми членами семьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок бабушке, собирать растения для гербария, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.



Дарить детям «специальное время»

Суть «специального времени» заключается в том, что родители или один из них проводят с ребенком, например, 20-30 минут в день, занимаясь тем, чем он захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дисциплинарной работы, а для налаживания отношений. Ребенку можно сказать следующее: «Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе. Чем бы ты хотел в это время заниматься?» Если каждый день отводить пару десятков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), это укрепит и улучшит ваши отношения с ним, а также защитит его от многих проблем в будущем.

Поддерживать ребенка в трудных ситуациях, избегать критики

Когда ребенок, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует спокойно выяснить, почему это произошло: «Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать...», «Ты очень огорчен из-за оценки?», «Можешь рассказать, какое задание у тебя было?», «Какая часть была трудной для тебя?», «Что помешало тебе выполнить задание?»

Сгоряча родители могут сказать: «Ну, кто же так делает? Только портишь все», «Ты неумеха, сколько тебя ни учи – все бесполезно», «Что ты натворил?» Однако, подвергаясь критике, ребенок может вообще перестать

делать то, что у него плохо получается, а заодно приобретет неуверенность в своих силах. Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так: «Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах), «Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу», «Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!», «Ты такой

самостоятельный – я тобой горжусь!» Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику. Кроме того, не все дети понимают иносказательные выражения. Например, когда родители говорят: «горе мое», «За что мне такое наказание?», они

просто хотят донести до ребенка информацию о том, что он сделал что-то не так и должен исправиться. Но дети подобные фразы воспринимают буквально: «Я горе для мамы (папы)».

Для детей их родители – главные люди в жизни, от которых ребенок ждет защиты, помощи, советов, поддержки, а не унижений и критики. Необходимо полностью исключить из своего лексикона при общении с детьми такие фразы, как «Уйди с глаз долой», «Это твои проблемы», «Как ты мне надоел». Что бы ни случилось, нужно найти в себе силы и сказать: «Я тебя люблю и хочу тебе помочь. Давай разберемся вместе!»



Разрешать ребенку высказывать собственное мнение

Родителям хочется, чтобы их дети были уверенными в себе и самостоятельными, умели высказывать и отстаивать свою точку зрения. При проведении семейных советов следует предложить ребенку высказать свое мнение по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, не перебивать и не комментировать его. Конечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения ребенка и действовать в соответствии с ней.

Уметь слушать ребенка

Нужно стараться больше слушать и меньше говорить, выражать заинтересованность: «Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал...» При этом следует искренне вникать в смысл слов ребенка, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику ребенка, поскольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа можно подводить итоги, делать обобщения: «Главное в том, что ты сказала...», «То есть, получается такая ситуация...», «Если я правильно тебя поняла...»



Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса

Если родители стремятся создать доверительные отношения, им необходимо выбрать приемы, которые помогут изменить подход к общению с ребенком. Прежде всего, следует проанализировать диалоги с ребенком, отметить, какие фразы они привыкли произносить в тех или иных ситуациях, затем попробовать несколько изменить этот текст, и, наконец, стараться следить за своей интонацией и тембром голоса. Например, вместо того, чтобы угрожающим тоном говорить: «Если не съешь обед, то не получишь десерта!», можно доброжелательно сказать ребенку: «А знаешь, сразу после того, как эта еда исчезнет с тарелки, на ней появится что-то вкусненькое!»

Можно мечтательно произнести: «Ох, вот если бы кто-то умел совершать фокусы и сделал так, чтобы вся эта посуда исчезла со стола... Может, ты умеешь?» Подобная фраза более уместна, чем «Опять не убрал

за собой?!» Вместо того чтобы ворчать: «Ну, что ты так долго возишься?», можно сказать: «Я заметила, что ты делаешь это все лучше и быстрее»; а вместо «Сколько тебя можно ждать? Пошли скорее!», попробуйте бодрим голосом дать «команду»: «Давай проверим, кто быстрее? Побежали!»

Наладив доверительные отношения, родители смогут поговорить с ребенком на любые темы, например, о правилах безопасности, об учебе, о поддержании порядка, о выполнении требований. В разговоре должны быть и «детские» темы (например, о любимой компьютерной игре ребенка, об отношениях с одноклассниками, о мечтах). Если родители постоянно общаются со своим ребенком, то он, став взрослым, тоже будет общаться со своими детьми и с пожилыми родителями.

В доверительных отношениях есть еще одна важная составляющая: при их наличии взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям возможность вовремя заметить перемены, которые происходят с ребенком (их причиной могут стать проблемные ситуации, в том числе, связанные с насилием в школе или на улице). Более того, не воспитатель или учитель будут рассказывать на собраниях о том, что происходит в группе детского сада или в классе – родители узнают обо всем от самого ребенка.

Несколько рекомендаций для установления доверительных отношений с ребенком



- ✓ Приглашайте к себе домой друзей своего ребенка. Конечно, это хлопотно, но это стоит ваших усилий. В результате ваш ребенок будет доверять вам, и у него появится хорошая привычка: он будет знакомить вас со своими новыми друзьями.
- ✓ Старайтесь быть дома к тому моменту, когда ребенок должен вернуться домой.
- ✓ Выражайте радость по поводу прихода ребенка домой.
- ✓ Обнимайте ребенка.
- ✓ Просите ребенка писать вам письма с рассказом о своих чувствах и переживаниях. И сами пишите такие письма ему.
- ✓ Оставляйте ребенку специальные записочки с поручениями и похвалами.

Ребенок, растущий в атмосфере счастья, любви и гармонии, и сам станет гармоничным самодостаточным человеком, для которого родители на всю жизнь останутся близкими, значимыми и дорогими людьми.