

Я всегда рядом.

Как установить доверительные отношения с ребенком?

Кому из родителей не хотелось, чтобы у него с ребенком сложились доверительные отношения? Чтобы сын или дочь делился своими печалью и радостями, а не бросал грубое «Отстань!» при попытке узнать, как дела?

Для детей в любом возрасте важно знать, что родители любят их такими, какие они есть.

1. 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. Выполняйте свои обещания. И постарайтесь, чтобы ваши принципы не противоречили друг другу.

2. Слушайте ребёнка и воспринимайте его слова всерьёз, не обесценивайте его переживания. Всего несколько ваших легкомысленных фраз – и он навсегда замкнётся в себе и уверится в том, что его чувства для вас ничего не значат. Выслушайте его и постарайтесь обойтись без критики, оценочных суждений и непрошенных советов. Вместо этого выразите своё понимание, сочувствие, спросите, можете ли вы чем-то помочь. Чаще всего ребёнку важно, чтобы его просто выслушали.

3. Уважайте мнение ребёнка и предоставляйте ему выбор. Помните, что дети – полноценные члены семьи, и транслируйте идею, что их мнение в решении важных семейных вопросов тоже ценно.

4. Уважайте личное пространство и время. 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.

5. Просите о помощи. Для каждого человека сигналом, что ему доверяют, является просьба о помощи, и дети не исключение. Для них важно не только получать от вас заботу, но и отдавать что-то взамен. А ещё быть полноправным участником семейного быта, чувствовать, что в нём есть их вклад. Главное – пусть это будут именно просьбы, а не обвинения или критика.

6. Расширяйте границы. Бывает так, что ребёнок уже вырос, а вы пытаетесь воспитывать его, как малыша. Не забывайте иногда пересматривать свои взгляды и правила. С возрастом детям нужно давать всё больше свободы. Если вы будете проявлять недоверие, они ответят вам тем же.

7. Будьте осознанны. Чтобы воспитать счастливого и благополучного человека, 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. И если вас что-то не устраивает, если вы чувствуете, что теряете доверие, скорее всего, нужно начать с себя и изменить собственное поведение.

С уважением психолог колледжа, Т.А. Чеснокова