

Как установить доверительные отношения с ребёнком?



Доверие, взаимопонимание, теплота – ключевые факторы, без которых невозможно наладить хорошие отношения между родителями и детьми. В семье всегда должна царить атмосфера гармонии и покоя, чтобы ребенок чувствовал, что дома он в безопасности, может довериться маме с папой и рассказать о своих проблемах и переживаниях. Но доверие иногда 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.

Чего никогда, ни при каких условиях не стоит делать родителям?

Конечно, все мы живые люди и иногда совершаем ошибки. Но есть то, чего нам, взрослым не стоит делать никогда:

- Физически наказывать. Насилие — это не форма воспитания, а форма унижения.
- Обманывать ребенка. Дети прекрасно понимают, когда родители им лгут. Многие мамы и папы искренне считают, что они никогда в жизни не обманывали своего ребенка. Но вспомните, например, говорили ли вы: «Не тащи грязь в рот, а то червяки заведутся в животе, в больницу поедem доставать»? Хотя мы, взрослые, искренне считаем, что это не вранье, а способ сделать «как лучше».

- **Сравнивать.** Иногда родители сравнивают детей не только с чужими, но и с братьями и сестрами внутри семьи. Это всегда травмирующий фактор. Сравнение с другими очень мешает развиваться на любом жизненном этапе.
- **Угрожать, что ребенка отдадут в детский дом, тете/дяде, полицейскому,** — это нарушает базовую потребность в безопасности ребенка. В его сознании родители (семья) — гарант этой безопасности.
- **Пугать Бабой-Ягой, Бабайкой.** Это может перейти в тяжелые фобии темноты и одиночества у взрослых людей.
- **Угрожать, что поменяете на другого — хорошего — ребенка.** Это занижает самооценку и портит ваши отношения. Ребенок будет легко идти к тому, кто его назовет хорошим.
- **Обещать «не любить»** — это разрушение мира и стабильности у маленького человека, опять-таки базовой потребности в безопасности.
- **Лишать вкусного за непослушание** — это нарушение пищевого поведения в будущем (он начинает сам себя «поощрять» едой).
- **Отнимать в наказание подарки или отказываться от обещаний подарить что-то** — это закладывание веры, что слово можно как дать, так и забрать! И не просите потом ребенка давать обещания вам и, самое главное, сдерживать их.
- **Высмеивать детские рисунки или поделки.** Этим вы отбиваете желание что-то делать самому. Можно в любой работе найти, за что похвалить, а уж потом корректно обратить внимание, что можно исправить, и помочь это сделать.
- **Выкидывать подаренные вам детские рисунки!** Или, уж если очень надо, не позволяйте ребенку это видеть. Это оставляет психологические травмы на долгие годы.
- **Возлагать несоразмерную ответственность на ребенка.** Например, «Будешь плохо себя вести, папа от нас уйдет!» Это формирует чувство вины, порой на всю жизнь.
- **Пророчить неудачу:** «Ничего из тебя путного не выйдет». Эта фраза может «заложиться» в подсознание и будет «выскакивать» в самые неподходящие моменты.
- **Соизмеряйте слова и их последствия.** В общении со взрослыми мы часто задумываемся о последствиях — поверьте, с детьми это делать еще важнее!

Три способа поддерживать хорошие отношения с ребенком

Существует несколько простых правил, как жить с ребенком счастливо и достаточно спокойно.

1. Воспитывайте себя

К моменту рождения мама знает о своем малыше немного: у нее есть какие-то наблюдения о нем и его поведении, накопленные за 9 месяцев ожидания. Ребенок же весь период беременности копил информацию о родителях. Он многое знает об эмоциях мамы, о ее отношениях с партнером, начальником, свекровью. Малыш чувствовал, как мама «сжимается» при крике на нее другого человека, как в кровь выделяются гормоны стресса в других неприятных ситуациях. Ребенок фиксирует эти всплески гормонов у матери.

С момента появления на свет ребенок начинает активно слушать, как общаются вокруг него, и накапливает всю информацию. По мере взросления такого «отзеркаливания» будет все больше. Основным принцип в этой связи звучит так: «Хотите воспитать ребенка, начните с воспитания себя». Следите за своей речью, за своими эмоциями, проявлениями чувств и поведением. При этом не нужно «помещать» ребенка в искусственный мирок, это не значит, что вокруг него все должны всегда улыбаться. Мама может быть радостная, грустная, усталая, она может плакать, но конфликты и выяснения отношений следует стараться при ребенке не устраивать.

2. Давайте адекватную обратную связь

Многие исследования говорят о том, что примерно к 2 годам ребенок начинает обесценивать два слова, которые постоянно повторяют родители: «молодец» и «нельзя». На эти слова ребенок вообще перестает реагировать. Они представляют собой неадекватную обратную связь. Когда ребенок лезет в лужу, мы не говорим ему: «Она холодная, тебе будет неприятно, сыро». Мы не даем пережить ему этот опыт, мы твердим ему «нельзя, нельзя, нельзя!»

Интересно, что подобное происходит и с положительной мотивацией. Вместо того чтобы сказать: «Какое красивое солнце ты нарисовал, ты поднял мне настроение», мы твердим: «Молодец». Слова и понятия обесцениваются.

Мы вообще не очень любим говорить с детьми о чем-то хорошем. Исследователи утверждают, что на разговоры со школьником у родителей уходит в среднем 37 минут в день, причем порядка 30 из них посвящены школе. Только 7 минут остается на «жизнь».

При этом больше внимания мы уделяем плохому. Если ребенок получил двойку, наше внимание будет таким значимым, что об этом узнают все друзья и знакомые, а пятерка воспринимается как само собой разумеющееся.

3. Проявляйте свою любовь

Очень большое значение имеет тактильный контакт. Ребенка нужно касаться, гладить его, целовать, обнимать, говорить ему о своих чувствах. Исследование 100 тысяч детей показало, что только одному проценту из них родители постоянно говорят о своей любви.

Нам кажется, что, если мы заботимся о ребенке, это и есть любовь. В суете и спешке мы забываем, как важно говорить эти три слова: «Я тебя люблю!» Эта простая фраза — символ того, что в жизни все стабильно, что тебя любят всегда.

Каждому человеку, и ребенок не исключение, хочется, чтобы с ним поговорили, вернее, чтобы его услышали. Хорошо, если беседа с ребенком — это не родительский монолог, а именно разговор. Надо понимать, что в современном мире наблюдается дефицит живой речи, дети ушли в гаджеты. Жить «в формате переписки» сложно, но в моменты, когда есть время, пауза, старайтесь наполнять общение с ребенком максимально развернутой живой речью. Это хорошая тренировка и для взрослых, и для детей.

Как установить доверительные отношения с ребенком?

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. И, конечно, не забывайте чаще говорить о своей любви, даже если чадо опять в чём-то провинилось.

2. 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.

3. 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.

4. 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. Да, окончательное решение принимают родители. Но лишь после того, как все члены семьи, даже самые маленькие, выскажут свою позицию. А в тех вопросах, которые касаются непосредственно ребёнка, например, выбора одежды или еды в кафе, решение должен принимать он сам. Это не только приучит его к самостоятельности, но и продемонстрирует, что родители доверяют ему.

5. 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.

6. 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. Дайте детям возможность проявить себя, развить ответственность, повзрослеть. Главное — пусть это будут именно просьбы, а не обвинения или критика.

7. 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.

8. 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.

Итак, доверительные отношения родителей и детей являются основой хорошей и крепкой семьи, в которой царят уважение, понимание, любовь, гармония и теплота.

Важно быть не только добрыми и заботливыми родителями, но и лучшими друзьями для своего ребенка.

И, конечно, оказывайте своему ребенку не только эмоциональную, но и физическую поддержку, обнимайте и целуйте его. Нежные прикосновения и разговор по душам способны воодушевить, успокоить ребенка и укрепить доверие в семье.