

Доверие – исходное отношение ребенка к миру. Но 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 фобии, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.

Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком:

Принятие ребенка – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: **«Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть»**. Психологи отмечают, что при таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия очень важен физический контакт. Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)!

Уважение детской личности

Этот пункт включает в себя:

1. **Возможность быть услышанным взрослым.** Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши

диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими.

2. **Честное отношение взрослого к личному пространству ребенка.** Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Искренность, неподдельность в общении с ребенком – важная составляющая.

3. **В отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть».** Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу. Однако все это должно исходить от живых людей, а не от манекенов, надевших заданные маски.

Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка

Ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Нужно сказать, что в жизни (а не только в учебе) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают.

Эффективная похвала

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.

Руководство по развитию доверительных отношений

Делитесь вашими чувствами с детьми. Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.

Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.

Сделайте ящик «ЛИЧНЫЕ ПИСЬМА». Если ребенок не может сказать вам о своих чувствах и переживаниях, глядя в глаза, то можно найти этому альтернативу, как письма. Он будет писать вам письма, а вы в свою очередь поощряйте его за это, оставляя ему специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

Три способа открыть ребенку свою любовь:

1. **Слово.** Называйте ребенка ласковыми именами, рассказывайте сказки, различные поучительные истории. И пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

2. Прикосновение. Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать, капризничать и расстраиваться. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимание на советы многоопытных родителей. Переласкать ребенка, считают психологи, невозможно.

3. Взгляд. Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

Все это может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребенком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.

Что делать родителям для улучшения отношения с ребенком:

Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка. Старайтесь задавать ребенку не только вопросы, которые бы касались его учебы, но и вопросы о повседневной и личной жизни. Если ребенок не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его с этим вопросом в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

Похвалы много не бывает. Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.

Поддерживайте. Несмотря ни на что, ребенок всегда нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте его во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

Разговаривайте по душам и находите время для общения.

Делитесь опытом. Хотя вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

Используйте «Я-высказывания» - когда хотите сказать, о том, что недовольны

Будьте примером своему ребенку для подражания. Для детей родители, в первую очередь, служат примером поведения в любых ситуациях.

Будьте терпеливы. Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости.

Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо время и немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.



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

Как наладить отношения с ребенком?



(рекомендации для родителей)

г. Чита

ул. Ленина, 27а

эл. адрес: semya2003@list.ru

☎ 8 914 438 90 50,

☎ 8 914 369 50 80

Наш сайт: www.centr-semya.ru

Чита, 2022 г.