

## Как установить доверительные отношения с ребёнком:

### советы психолога



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

Доверие между родителями и детьми особенно важно, именно на нём должно строиться воспитание.

Если доверительных отношений с родителями нет, если всё общение сводится к целенаправленному воспитанию, ребёнок чаще всего чувствует себя покинутым, нелюбимым. Он находится в постоянном стрессе, пытается заслужить любовь всеми возможными способами, и все его ресурсы уходят только на это. Сил на учёбу, игру или социализацию уже не остаётся.

Следствием этого часто бывает неблагоприятная обстановка в семье, появление у ребёнка зависимостей, в которых он пытается найти утешение, психосоматические болезни. Во взрослом возрасте это приводит к психологическим травмам, проблемам в отношениях в собственной семье, низкой самооценке. Наконец, человек, у которого было нарушено доверие к родителям, перестаёт доверять миру, относится к нему враждебно и сам постоянно чувствует ответную враждебность.

Каждый родитель хочет знать, как заслужить и не потерять доверие ребёнка.

#### **Психологи дают ряд советов по этому поводу.**

**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.*