

# Консультация для родителей: "Ребенок и доверие"

## Доверие в семье



Доверие в семье означает, что ребёнок может положиться на родителей и знает, что они всегда будут рядом и поддержат в трудных ситуациях. Доверие также подразумевает, что ребёнок открыто выражает свои эмоции, мысли и чувства и уверен, что родители его выслушают и поймут.

### **Почему ребёнок может не доверять родителям**

С самого рождения дети доверяют своим родителям, ведь именно они первыми встречают их при появлении на свет и защищают от голода, дискомфорта и одиночества. Но иногда родители, сами того не замечая, поступают так, что это чувство испаряется.

**Это происходит по нескольким причинам.**

1. Родители непоследовательны в действиях. Детям очень важно ощущать стабильность и предсказуемость в поведении родителей. Если вы говорите: «Мы не смотрим телевизор во время еды», то не меняйте правила и не разрешайте это делать даже в редких случаях.
2. Родители нарушают обещания. Если вы не выполняете обещанного, то ребёнок может сделать вывод, что ваше слово не имеет веса. Кроме того, ребёнок копирует поведение родителя: раз взрослым разрешено так делать, то почему ему нельзя?
3. Родители осуждают переживания ребёнка. Если к родителю приходит заплаканный ребёнок и просит поддержки, а его вместо этого делают виноватым, то ему не захочется больше открывать свои переживания.

4. Родители высмеивают детей. Небрежное отношение к чувствам ребёнка, например насмешки и разглашение личных разговоров, отрицательно влияет на доверие между детьми и родителями.

5. Родители не доверяют друг другу. В доме, где родители неискренни друг с другом, царят недопонимание и конфликты. В такой среде ребёнок не будет открытым.

6. Родители не считают важным объяснить свои действия ребёнку. Некоторые родители не проявляют уважения к правам младшего поколения. Они используют фразы вроде «мал ещё» или «вырастешь — поймёшь», не думая, что дети не всегда понимают причины поступков взрослых.

### **Правила общения с детьми**

Вот несколько правил, которые помогут родителям укрепить доверительные отношения в семье.

### **Как вести себя с маленькими детьми**



Доверие в отношениях с маленькими детьми — основа их позитивного взросления и эмоционального благополучия. Такое общение требует особого внимания и терпения, поскольку они ещё только начинают понимать и выражать свои мысли и чувства. Следуя правилам, приведённым ниже, вы сможете создать

благоприятную и поддерживающую атмосферу, где ваш ребёнок будет чувствовать себя важным и услышанным.

— Устанавливайте физический контакт с ребёнком, но только [с его позволения](#): это очень важно в отношениях с маленькими детьми.

— Используйте игры, рассказы, рисование и другие виды творчества и активностей.

— Постарайтесь находиться на одном уровне с ребёнком: например, садитесь на пол рядом с ним, чтобы вы могли встретиться лицом к лицу.

— Будьте последовательными и предсказуемыми: постоянство в ваших действиях создаст чувство безопасности и комфорта.

— Адаптируйтесь к особенностям ребёнка: важно помнить, что каждый ребёнок уникален и может откликаться на общение по-своему. Подбирайте способ, который лучше всего подходит именно для него.

— Помните: вы — главный пример. Если хотите развить в ребёнке определённые качества, то обратите внимание, есть ли они у вас.

### **Как наладить отношения с ребёнком**

Если описанные выше правила не помогли вам, то, вероятно, ухудшение отношений и потеря доверия со стороны ребёнка могут лежать глубже — в вашем поведении.

### **Отношение родителей к ребёнку**

Иногда родители забывают, что их ребёнок — это личность со своими особенностями. Дети не должны соответствовать ожиданиям родителей, бабушек и дедушек, интересоваться вещами, которые интересны их близким. Они могут заниматься тем, чего вы не понимаете, и отказываться от того, что кажется вам очевидным.

Все родители хотят только самого лучшего для своих детей. К сожалению, некоторым родителям проще отвергать новые интересы ребёнка, ведь новое и неизвестное пугает. Давайте своим детям возможность выбора, следите за искоркой в их глазах, побуждайте их к новым знаниям, рассказывайте о возможностях.

### **Как установить контакт с ребёнком**



Существует несколько простых способов, которые помогут родителям установить контакт с детьми.

— Не начинайте разговор с фразы: «Нам нужно с тобой кое-что обсудить. Давай сядем и поговорим». Она сразу вызовет в ребёнке встревоженность, агрессию и желание защищаться. Вместо этого попробуйте провести разговор во время интересной совместной деятельности, например гуляя за городом или после похода в кино. Скажите ребёнку, о чём вы хотите поговорить, и поинтересуйтесь, что он об этом думает: «Какие у тебя мысли по поводу этого?»

— Стремитесь выражать свои мысли кратко и чётко при конфликте. Избегайте повторений и длительных обсуждений.

— Разговаривайте с ребёнком без спешки и делайте паузы. Позвольте ему подумать и выбрать момент, когда он будет готов продолжить разговор. Можете обнять его, если ему это нравится, или предложите выпить чай с его любимыми вкусностями.

— Используйте фразы, которые помогают проявить сочувствие и понимание: «Я тебя понимаю», «Как ты думаешь, почему это произошло?», «Понимаю, ты сейчас обижен и рассержен», «Могу я сейчас что-то для тебя сделать?».

— Не разговаривайте с ребёнком, когда у него истерика. В этот момент он не услышит вас, поэтому попробуйте поговорить, когда он будет спокоен и готов всё обсудить.

— Не выводите ребёнка на неприятный разговор перед сном. Измотанный и уставший, он точно не захочет говорить о серьёзных вещах, и, скорее всего, разговор просто перерастёт в ссору. Так же происходит и в ситуациях, когда вы пытаетесь обсуждать проблемы с голодным ребёнком. Поговорите тогда, когда вы оба будете сыты, бодры и в хорошем состоянии, чтобы общаться без раздражения.

## Методы общения с детьми

Существуют методы общения с детьми, благодаря которым ребёнок будет чувствовать, что его слушают, понимают и любят.

### 1. Активное слушание

Это метод общения, в котором родитель демонстрирует интерес и внимание к тому, что говорит ребёнок. Он активно слушает, делает паузы для ответов и задаёт уточняющие вопросы.

Важный момент активного слушания — перефразирование, пересказ того, что было озвучено собеседником, но своими словами. Для этого подходят такие фразы: «Правильно ли я тебя поняла, что...», «Что ты имеешь в виду, когда говоришь...», «Ты считаешь, что...».

Ещё вы можете отразить чувства ребёнка и тем самым проявить сопереживание: «Вероятно, ты сейчас очень расстроена...», «Ты, наверно, сильно разозлился...». Своё понимание и сочувствие вы можете выразить подобной фразой: «Если бы со мной случилось такое, я бы тоже расстроилась...».

По окончании разговора попробуйте резюмировать сказанное или озвучить договорённости: «Теперь я понимаю, что произошло», «Давай с тобой договоримся, что если...», «Как думаешь, что мы можем сделать в этой ситуации?»

### 2. Я-сообщения

Принцип я-сообщений — ещё один аспект конструктивного общения. Это разговор от первого лица с использованием таких слов, как «я», «мне», «меня», «моё». Говорящий выражает своё мнение и переживания вместо оценки другого человека и его поведения, которая часто может вызывать раздражение и обиду.

В любой конфликтной ситуации попробуйте говорить о том, как эта ситуация переживалась вами, а не о том, как вёл себя другой человек:

- Я устала и хочу побыть в спокойствии и тишине;
- Мне очень приятно, когда я вижу на кухне вымытую посуду;
- Меня огорчает, когда я вижу в гостиной разбросанные по полу носки.

**Спасибо за внимание!**

## Типы родителей



**Чрезмерно оберегающие :** преувеличенная, мелочная забота о детях.

**Требовательные :** от детей требуют порядка, чрезмерной дисциплины, четкого выполнения своих обязанностей.

**Гипертрофированная родительская любовь :** снижение критичности и требовательности

**Авторитетные :** относятся к своим детям нежно, с теплотой и пониманием, много с ними общаются, контролируют детей, требуют осознанного поведения.

**Раздражительные, эмоциональные :** противоречивость эмоций родителя по отношению к ребенку.

**Авторитарные:** строгость и наказания, редко общаются с детьми.

**Либеральные:** снисходительны, нетребовательны, неорганизованны, не поощряют детей, не обращают внимания на воспитание ребенка