

О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая его самооценку, или чувство самоценности.

Как это делать?

- Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть.
- «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях.
- Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.
- Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребенок просит об этом.
- Отмечать и поощрять его успехи.
- Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).
- Конструктивно разрешать конфликты.
- Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.
- Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучился. Давай (посидим, сделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».



Еще несколько рекомендаций для установления доверительных отношений с ребенком

- Приглашайте к себе домой друзей своего ребенка. Конечно, это хлопотно, но это стоит ваших усилий. В результате ваш ребенок будет доверять вам, и у него появится хорошая привычка: он будет знакомить вас со своими новыми друзьями.
- Старайтесь быть дома к тому моменту, когда ребенок должен вернуться домой.
- Выражайте радость по поводу прихода ребенка домой.
- Обнимайте ребенка.
- Просите ребенка писать вам письма с рассказом о своих чувствах и переживаниях. И сами пишите такие письма ему.
- Оставляйте ребенку специальные записочки с поручениями и похвалами. Ребенок, растущий в атмосфере счастья, любви и гармонии, и сам станет гармоничным самодостаточным человеком, для которого родители на всю жизнь останутся близкими, значимыми и дорогими людьми.

Телефон доверия - единый общероссийский номер
8-800-2000-122

единый республиканский номер **8 800 7000 183**

Для всех жителей республики, включая детей.

Психологическая помощь оказывается круглосуточно и анонимно, звонки на данный номер бесплатны с любых телефонов (стационарных и мобильных)

Получить консультацию психолога можно по телефонам:

- МАУ Центр «ЛОГОС» ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан - 8(34781) 2-18-40
- Общественный помощник Уполномоченного по правам ребенка в Республике Башкортостан по г. Межгорье Шерстнева Наталья Игоревна - 2-12-92

Муниципальное автономное учреждение
Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи и
методического сопровождения «ЛОГОС» городского округа
закрытое административно-территориальное образование
город Межгорье Республики Башкортостан

*информационно-просветительские материалы
по предотвращению домашнего насилия
в отношении детей*



**Как строить доверительные
отношения с ребенком.
Практические советы и
рекомендации**

**Межгорье
2022 г.**

Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с детьми были доверительными?

Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы. Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и одежде. Разговор – главный инструмент общения, и говорить следует обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с ребенком за день. Примерно так можно построить беседу с ребенком, пришедшим из школы:

- Какие уроки для тебя были самыми интересными? А почему? Что ты узнал на этом уроке?
- Какой урок был самым трудным? Что было сложно понять? Что было сложно сделать? Чем я могу тебе помочь?
- Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, обрадовало, опечалило, расстроило, развеселило)? А что было самым приятным? Почему?

Хорошо, когда и родители рассказывают ребенку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день.

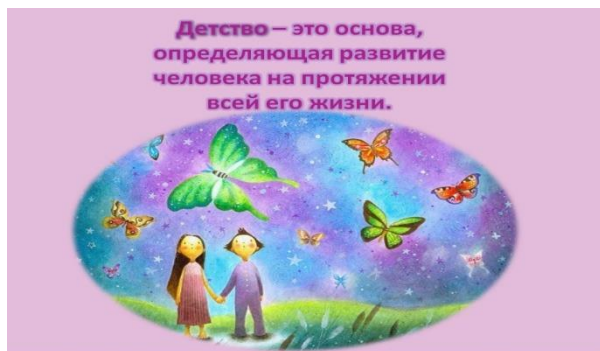
Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость. Именно поэтому родителям полезно включать в разговоры рассказы о том, что волновало, пугало или радовало их, когда они были в таком же возрасте, как их ребенок теперь. Важно делиться с ним яркими воспоминаниями из дошкольного детства, рассказами о переживаниях и впечатлениях в школьные годы. Такие родительские рассказы укрепляют доверие и улучшают взаимоотношения между родителями и детьми.

Рассматривать семейный альбом с фотографиями. Рассматривание вместе с детьми альбома с семейными фотографиями или личного альбома ребенка помогает укрепить эмоциональную близость. Детям очень нравится перебирать свои фотографии, слушать рассказы о своих «приключениях». Родители всегда знают, что происходило до того, как была сделана фотография, что было после. Они также могут рассказать об истории своих детских снимков или рассказать историю поколений семьи.

Помнить, что реальный образ ребенка может соответствовать родительским ожиданиям. Родители часто переживают: соответствует ли развитие ребенка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в дальнейшем осваивать и т. п. Чем больше ожиданий у родителей, тем больше разочарований может возникнуть. Важно помнить, что ожидания не всегда

соответствуют возможностям ребенка. Кроме того, у него есть свое представление об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о чувствах ребенка, его интересах, увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать стать для него примером.

Делать что-то вместе. Совместные занятия детей родителей не только помогают детям стать более самостоятельными в будущем и получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой. У ребенка появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности со всеми членами семьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок бабушке, собирать растения для гербария, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.



Дарить детям «специальное время». Суть «специального времени» заключается в том, что родители или один из них проводят с ребенком, например, 20-30 минут в день, занимаясь тем, чем он захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дисциплинарной работы, а для налаживания отношений. Ребенку можно сказать следующее: «Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе. Чем бы ты хотел в это время заниматься?» Если каждый день отводить пару десятков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), то укрепит и улучшит ваши отношения с ним, а также защитит его от многих проблем в будущем.

Поддерживать ребенка в трудных ситуациях, избегать критики. Когда ребенок, например, получил на

уроке низкую оценку, родителям следует спокойно выяснить, почему это произошло: «Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать...», «Ты очень огорчен из-за оценки?», «Можешь рассказать, какое задание у тебя было?». Сгоряча родители могут сказать: «Ну, кто же так делает? Только портишь все», «Ты неумеха, сколько тебя ни учи – все бесполезно», «Что ты натворил?». Однако, подвергаясь критике, ребенок может вообще перестать делать то, что у него плохо получается, а заодно приобретет неуверенность в своих силах. Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так: «Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах), «Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу», «Ты такой самостоятельный – я тобой горжусь!» Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику.

Разрешать ребенку высказывать собственное мнение. Родителям хочется, чтобы их дети были уверенными в себе и самостоятельными, умели высказывать отстаивать свою точку зрения. При проведении семейных советов следует предложить ребенку высказать свое мнение по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, не перебивать и не комментировать его. Конечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения ребенка и действовать в соответствии с ней.

Уметь слушать ребенка. Нужно стараться больше слушать и меньше говорить, уметь выражать заинтересованность: «Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал...» При этом следует искренне вникать в смысл слов ребенка, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику ребенка, поскольку не все можно выразить словами.

Доверительные отношения как профилактика насилия. В доверительных отношениях есть еще одна важная составляющая: при их наличии взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям возможность вовремя заметить перемены, которые происходят с ребенком (их причиной могут стать проблемные ситуации, в том числе, связанные с насилием в школе или на улице). Более того, не воспитатель или учитель будут рассказывать на собраниях о том, что происходит в группе детского сада или в классе – родители узнают обо всем от самого ребенка.

Если родители постоянно общаются со своим ребенком, то он, став взрослым, тоже будет общаться со своими детьми и с пожилыми родителями.

