

Памятка

Доверительные отношения: как научить ребенка рассказывать о своих проблемах



Все родители мечтают о доверительных отношениях с ребенком, но как достичь такой гармонии? Как приучить делиться своими переживаниями, чувствами и страхами? Конечно, универсального «рецепта» нет, но общие рекомендации психологов с учетом особенностей ребенка помогут родителям выбрать нужную линию поведения.

В первые годы жизни малыш познает мир через восприятие и эмоции взрослых, и полностью им доверяет. Со временем круг общения ребенка расширяется, он становится более самостоятельным, и отдаляется от родных. Иногда мамы и папы настолько привыкают к тотальной опеке над ребенком, что не замечают, что чадо выросло и требует другого отношения.

Вливание в социум требует от ребенка новых навыков – он учится общаться, отстаивать свое мнение, пытается анализировать ситуации и искать решения, учится критиковать и реагировать на замечания. В этих достаточно сложных процессах требуется помощь взрослого человека, которому он доверяет. Очень важно, чтобы таким человеком был родитель.

Как строить доверительные отношения?

Развивать эмоциональный интеллект

Немаловажную роль в построении доверительных отношений играет **эмоциональный интеллект** – это способность человека выражать свои эмоции, управлять ими, влиять на чувства других. Развитый эмоциональный интеллект поможет ребенку не только делиться с родителями своими переживаниями и чувствами, слушать и слышать их, но и быстрее адаптироваться в обществе.

Один из самых простых и доступных способов научить ребенка распознавать эмоции – это проговаривать их вслух. Общаясь с ребенком, старайтесь обсуждать чувства, которые он испытывает в той или иной ситуации. Ребенок должен понять, что испытывать различные чувства – как положительные, так и отрицательные – естественно. И что негативные эмоции не делают человека плохим. Испытывать гнев, злость, раздражение или ненависть – нормально. Эти чувства в той или иной степени свойственны всем людям. Если под влиянием этих эмоций ребенок начинает проявлять агрессию или наоборот, замыкается, то надо проговорить ситуацию: озвучить, что вы понимаете его чувства и их причину, и вместе поискать выход из положения.

Пополнять банк доверия

Строить доверительные отношения будет проще, если помнить о «банке доверия». Главный принцип его прост: если вы похвалили ребенка, порадовали — доверие к вам повысится, а если отругали за какой-то поступок, обидели, не поняли — снизится. Если вы хотите, чтобы ребенок вам доверял, научитесь больше хвалить, помогать, реже ругать и обесценивать. Очень важно поддерживать интересы ребенка, помогать ему пробовать себя в различных направлениях.

Обязательно повторяйте своим детям фразы типа: «ты можешь мне доверять», «ты можешь рассказать мне о своих проблемах», «вместе мы сможем преодолеть трудности», «мама и папа – те люди, которые всегда придут на помощь».

Общаться

В основе доверительных отношений лежит искреннее общение. Родителям нужно принимать участие в жизни ребенка. Это — не дежурные вопросы типа «как дела?», не требующие ответа. Разговаривайте с ребенком на актуальные для него темы и в 3 года, и в 10, и в 13, и в 17 — только так удастся сохранить нить любви и взаимопонимания. Не бойтесь открывать ребенку свои чувства, делитесь своими проблемами и волнениями, чтобы он чувствовал доверие с вашей стороны. Это даст возможность и ему открываться перед вами. Доверительное общение — ключ к решению очень многих проблем с детьми и подростками.

Просить о помощи

Просьбы родителей, как ни странно, дают ребенку почувствовать свою значимость, и они намного эффективнее намеков, упреков, приказов и наставлений. Помогая, ребенок чувствует себя нужным и заботливым. Выполнение поручений закрепит в сознании вашего чада верные модели поведения, что поможет вам стать ближе.

Всегда отвечать за свои слова

Доверять — значит верить в вас, и в то, что вы делаете и говорите. Всегда одинаково выполняйте и обещания поощрений, и наказаний. Не пугайте наказанием ради послушания, но если предупреждаете о последствиях, то будьте готовы воплотить их в жизнь. Не обещайте того, чего выполнить не в силах. Будьте примером: держите свое слово.

Уважать

Искренне уважайте своего ребенка как личность. Не «казните» его за то, что он имеет свое мнение, даже если оно идет в разрез с вашим.

Не оскорбляйте. Разговор по душам не должен быть похож на нравоучительную беседу. Учитесь слушать ребенка, когда он делится с вами своими эмоциями и переживаниями, не перебивайте его.

Что мешает доверительным отношениям с родителями?

Страх осуждения

Позиция родителя «я всегда прав» часто приводит к тому, что дети не доверяют взрослым. Ребенок часто не делится с родителями своими проблемами и переживаниями из-за страха, что его осудят, поругают. В итоге у него складывается мнение, что рассказывать родителям о своих чувствах не стоит, потому что помощи не будет, да и легче от этого не станет. Вот почему дети часто предпочитают делиться друг с другом. Обязательно отслеживайте свою реакцию, когда ваш ребенок что-то вам рассказывает, поставьте себя на его место и подумайте, какую реакцию вы хотели бы увидеть.

Игнорирование проблем

Нередко чадо делится с нами своими проблемами. Например, рассказывает о том, что его обижает сосед по парте. Вместо этого мы, взрослые, произносим что-то вроде «не обращай внимания», «эти проблемы пора решать самому», «не будь мелочным и учись решать конфликты» и т. д. Мы даже не пытаемся разобраться в проблеме, а для ребенка наша поддержка очень важна.

Очень часто взрослые заиклены на школе, на оценках. Если ребенок плохо учится, априори «он — лентяй». Родители часто говорят с детьми только о школе, только об оценках. Между тем детям хочется обсудить нечто, со школой не связанное, например, первую любовь, выбор профессии, свои мечты...

Всегда находите время для своего ребенка, больше хвалите и поддерживайте его, доказывайте свою любовь, доверяйте, и тогда он непременно будет доверять вам!