

ВВЕДЕНИЕ

«Самый большой секрет в том, что устанавливать ничего не надо ... доверительные отношения между ребенком и родителями существуют изначально. Другое дело, как не потерять это доверие?».

Когда дети и родители доверяют друг другу, отношения между ними отличаются уважением, теплом и любовью. Доверие — это основа того, что общение в семье будет близким и теплым, а ребёнок во время взросления не станет искать поддержки и помощи на стороне — ведь в семье у него есть все, что нужно.

Что разрушает эмоциональную привязанность между старшими и младшими членами семьи? Критика, враждебность, злость, обман, непонимание, насмешки, обесценивание. Способствуют формированию и укреплению доверительных отношений: поддержка, похвала, честность, надежность, любовь, одобрение, безопасность. С давних времен мудрецы — врачеватели душ, философы — говорили о необходимости доверия между ребёнком и взрослыми. На основе их учений можно вывести несколько принципов, которые, если им следовать, сделают отношения с детьми теплыми и уважительными.

Принципы

1. Дети берут пример со старших, поэтому воспитывать нужно не их, а себя.
2. Давление и насилие никогда не приводят к хорошим результатам в воспитании, напротив, из-за них дети только отдаляются от взрослых.
3. Отсутствие авторитета у матери и отца приводит к тому, что ребёнок, тоже, не станет никого слушать.
4. Нельзя переставать любить ребёнка, и, тем более, демонстрировать ему это. Если взрослые злятся, то они не должны говорить о том, что больше не любят.
5. Не стоит делать за детей то, что они в состоянии сделать сами.

6. Нельзя позволять ребёнку все, лишь бы он успокоился.

7. Не стоит ограничивать детей в деятельности, только потому, что они шумят или слишком увлечены. Нужно создать условия для того чтобы ребёнок занимался делом и никому при этом не мешал.

8. Опасно ограничивать активность ребёнка, когда он очень нуждается в том, чтобы двигаться. Если такой возможности нет, то с ним нужно спокойно поговорить, пообещать, что, спустя некоторое время, у него будет возможность пошуметь и побегать.

9. Бесплезно ругать и воспитывать ребёнка, когда он раздражен, встревожен или опечален. Скорее всего, он просто не услышит слова родителей потому что слишком погружен в свои чувства. Поэтому, учить детей нужно тогда, когда с ними проведена воспитательная беседа и они спокойны.

10. Нельзя обвинять ребёнка в выражении своих собственных чувств.

11. В любом случае стоит избегать сравнений. Понимание ребёнком того, что, какой-то мальчик или девочка лучше, чем он, всегда больно ранит. Здоровье детской психики — это убежденность ребёнка в том, что, для своих родителей он — «самый лучший» и они всегда готовы встать на его сторону.

Как формируется доверие ребёнка

Взрослым следует помнить о том, что, если их собственные отношения с родителями не отличались доверием, то, возможно, им будет трудно наладить близость со своими детьми. Когда рождается доверие в семье?

I. Во внутриутробном периоде, когда мама ожидает появления малыша на свет, отец тоже радуется тому, что у него будет ребёнок, оба родителя счастливы и довольны: разговаривают с малышом, тепло относятся друг к другу, ждут ребёнка без определенных фантазий относительно пола или характера.

II. После рождения, когда малыш учится сидеть, ползать, ходить, говорить, осваивает окружающий мир, приобретает социальные навыки и учит обслуживать себя сам. На этом этапе, чтобы сформировать доверительные отношения, родители должны поддерживать ребёнка, избегая критики и

осуждения. Что это значит? Не ругать, когда у него что-то не получается — ходить в туалет, держать ложку, быстро и аккуратно кушать — а вместо этого объяснять, как устроен мир, защищать ребёнка, проводить с ним много времени.

Малыш растёт, и доверительные отношения с родителями могут претерпевать изменения. Особенно явно это проявляется в кризисе 3 лет, перед школой и в подростковом возрасте. Что поможет сохранить доверие в эти трудные периоды?

- правильные, разумные запреты и объяснения;
- установление четких, временных и эмоциональных границ — «нельзя» и «надо» должны соответствовать своим значениям;
- общение с ребёнком на интересующие его темы;
- внимание обоих родителей;
- поощрение детской самостоятельности и успехов;
- максимум похвалы и минимум критики;
- приучение нести ответственность за собственные поступки;
- умение слушать ребёнка, не «отодвигать» его желания и чувства на второй план;
- привычка просить детей о помощи — той, которую они в состоянии выполнить, в соответствии со своим возрастом и способностями.

Почему дети не доверяют родителям

Иногда взрослые замечают, что, ребёнок делится своими мыслями и чувствами не с ними, а с другими людьми — друзьями, приятелями, школьными педагогами, родственниками. Почему так происходит? Возможно, когда-то, взрослые потеряли нить доверия с ним. В каких случаях это может случиться?

I. Если игнорировать желания и потребности ребёнка — в маленьком возрасте на каждое его «хочу» отвечать отказом, грубо прерывать, учить его тому, что все, что он хочет и что ему нравится — не заслуживает внимания и не имеет значения.

II. Несправедливые обвинения и неумение защищать детей.

III. Когда родители давали обещания, однако, так и не выполняли их.

IV. Если взрослым всегда было не до ребёнка — в жизни находились проблемы и вопросы, посерьёзней, нежели детские желания, страхи, комплексы, проблемы.

Дети в подобных случаях отдаляются от взрослых, могут стать замкнутыми или агрессивными. Впоследствии, им сложно довериться матери и отцу — гораздо легче решить жизненные сложности самостоятельно, чем, снова встретиться с равнодушием и обесцениванием.

Рекомендации родителям

1. Быть безопасным

Ребенок должен знать, что что бы он ни сделал, ни сказал — вы не причините ему вреда и не оставите его. Рассказы из серии «Мы тебя бросим, если ты...» — это все про формирование недоверия. В более старшем возрасте ребенок должен знать, что его не будут бить, на него не накричат, не отвергнут. И тогда он станет больше доверять.

2. Быть надежным, предсказуемым

Родители должны быть последовательными и предсказуемыми. Сказали — нужно сделать. Даже если пообещали наказать и забрать планшет, но на самом деле не хочется — нужно это сделать. Иначе в памяти у ребенка вы отложитесь как «непредсказуемый», «ненадежный» — а значит, доверие к вам будет подорвано.

3. Всегда откликаться на зов

Ребенок должен знать, что родитель всегда откликнется на его призыв и примет, чтобы не случилось. В детстве это: «Поиграй со мной, мама», «Мама, меня обижают». Надо дать обратную связь — что вы рядом всегда. Если вы появляетесь только выборочно, то ребенок поймет, что вы делаете это не искренне, а с какой-то тайной целью. Подростки быстро раскусят, что вы мечтаете их контролировать только ради собственного спокойствия, а не честно интересуетесь ими лично.

4. Принимать и одобрять

Ребенок не должен бояться при вас совершать ошибки. Он должен знать, что ваши знания и вера о нем как о хорошем человеке непоколебима, даже если он оступился. По этой причине я не рекомендую делать с детьми уроки. Особенно если не можете сдержать себя в руках. Лучше, если уроками будут заниматься специально обученные люди, а родители будут выполнять свою роль – любящего, надежного принимающего объекта. Если ребенку чужая тетя скажет, что $2+2$ не 5, он спокойно это воспримет. А если эту очевидную истину скажет мама, тыча в тетрадь, то психика (лимбическая система мозга) воспримет это как критику от своей стаи, опасность отвержения, отторжения, что на уровне

То оцепенение, которое часто описывают родители: «Я ему объясняю, что он сделал не так, а он сидит как истукан, будто еще сильнее отупел. У меня нервы не выдерживают». Вот это остолбенение ребенка на самом деле – состояние отвержения и эмоциональная подготовка к изгнанию из стаи и смерти. Лучше, но менее приятно, если ребенок начнет в ответ проявлять агрессию. Либо будет избегать вас, стараясь не делать с вами уроки. Это означает, что у него есть еще силы на сопротивление, не все потеряно.

5. Формировать новую картину мира

Чтобы начать устанавливать доверительные отношения, любой родитель прямо сейчас может начать хвалить своего ребенка. Мы часто поощряем добрыми словами маленьких детей, но прекращаем это делать, когда они вырастают и становятся подростками. Нередко родители думают, чего их хвалить? Они и так уже взрослые и без этого должны все про себя знать.

«Родители говорят: «Если он неряха, не помогает по дому, за что я буду его хвалить? За лень?»».

Какую картину вы создаете своими словами, таким ребенок дальше себя и считает, такому образу и будет стараться соответствовать. Теперь подумайте, какое представление о себе у ребенка, которому постоянно говорят: «Ты никогда ничего не можешь найти в своем бардаке!» или «Ты никогда не помогаешь нам по дому!». Это фразы из реальных случаев. В первом – ребенок, правда,

отказывался сам искать свою тетрадь. Ведь он знал о себе, что он никогда ее не найдет. Во втором – даже не пробовал помогать, ведь «я – тот, кто не помогает. Ну и ладно...» Здесь нужно менять стратегию и вставлять в голову ребенка фразы, которые поправят его картину мира с нужным знанием о себе. Зацепитесь хоть за что-то, чтобы похвалить.

Так эти же мысли могут выглядеть иначе: «Я верю в тебя – ты сможешь найти тетрадку. Ведь ты сама раскладывала свои вещи и знаешь, где что лежит», «Я же знаю, что у тебя все в порядке. Пусть даже не всегда понятно мне» или «Пожалуйста, помой посуду. Ты такой молодец – всегда нам помогаешь!», «Я же вижу, как ты стараешься аккуратно поставить обувь при входе и одежда у тебя всегда на вешалке», «Наш сыночек – наш помощник!». Отношения неизбежно станут лучше. Во-первых, ребенок радостно откликнется на ваше принятие и похвалу. Да и вы, строя таким образом фразы, сами начнете замечать, что у вас – замечательный ребенок.

Что можно почитать

Виталий Миллер

«Как договориться с ребенком. Пособие по воспитанию детей и их родителей»

Ирина Ива

«Запрет на любовь, или Куда уходят детские слезы»

Елена Фошина

«Матрица любви. Правда о счастливом детстве»

Дмитрий Лысак

«Как воспитывать детей успешными и счастливыми»

Людмила Петрановская

«Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Иногда, мать и отец с запозданием понимают, что, близость в семье утрачена, однако, очень хотят восстановить доверительное общение в семье. Что можно сделать в таких случаях?

I. Не давить на ребёнка, понять его внутренний мир — желания и мечты, которыми он живет, принципы и взгляды, хобби и интересы.

II. Не навязывать свое общение силой, если дети не хотят этого.

III. Обязательно отвечать на просьбу о помощи или поддержке когда ребёнок нуждается в них.

IV. Показывать любовь так, как хочет видеть это ребёнок. Как он может ощутить любовь? С помощью совместных игр, веселого времяпрепровождения, поцелуев и объятий, теплых слов, доверительных бесед?

Когда родители понимают детскую личность и истинные потребности ребёнка, им становится легче завоевать детское доверие и никогда больше не утрачивать его.

Подготовил:

Педагог-психолог МАДОУ

МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 231»

Щёголева Д.А.