

Руководство по развитию доверительных отношений

- Делитесь вашими чувствами с детьми. Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.

- Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

- Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.

- Сделайте [ящик](#) «ЛИЧНЫЕ ПИСЬМА». Поощряйте детей писать вам письма личного характера, где они описывают свои чувства, переживания.

- Оставляйте ребенку специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

- Пригласите ребенка на обед или пикник (это необязательно должен быть ресторан). Главное не место, а то время, которое вы посвящаете друг другу.

Три способа открыть ребенку свою любовь:

1. Слово

Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, различные поучительные истории. И пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

2. Прикосновение

Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать, капризничать и расстраиваться. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимание на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка. Переласкать ребенка, считают психологи, невозможно.

3. Взгляд

Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.



Как строить доверительные отношения с ребенком

(рекомендации родителям)

2014г.

«Забайкальское педагогическое общество»
672007, г.Чита, ул.Фрунзе, 1.
E-mail: ROZPO@mail.ru

Доверие – исходное отношение ребенка к миру. Но детское доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку. Постепенно ребенок учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят. При этом ребенок начинает понимать: одни люди заслуживают доверия, а другие нет.

Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.

Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком

Принятие ребенка

Истинное принятие – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: «Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть». Психологи отмечают, что при таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия очень важен физический контакт. Современные нейробиологические исследования подтверждают, что не только при избиении, но и при отсутствии нежного физического контакта с родителями у ребенка остаются недоразвитыми определенные отделы мозга, особенно те, которые отвечают за эмоциональное [развитие ребенка](#). Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)!

Уважение детской личности

Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

1. **Возможность быть услышанным взрослым.** Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими. Он может ошибаться, но может и услышать извинения взрослого, когда тот неправ. Кстати, ваши точные и простые извинения (если в них, конечно, есть необходимость) покажут [ребенку](#), что вы уважаете его чувства и сожалеете о своем поведении.

2. Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к **личному пространству ребенка** (в английском языке есть такое меткое словечко – privacy). *Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохраняет его тайну.*

Искренность, неподдельность в общении с ребенком

3. Третья составляющая доверительных отношений – это: *в отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть».* Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу. Однако все это должно исходить от живых людей, а не от манекенов, надевших заданные [маски](#).

Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка

Следующий важный момент в создании доверительных отношений: ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Нужно сказать, что в жизни (а не только в [учебе](#)) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают. Первые годы жизни малыш во многом познает мир интуитивно, на многое реагирует его подсознание. Причем подсознание очень наблюдательно: оно замечает не то, что говорят вслух, а в первую очередь то, что имеют в виду на самом деле, выдавая это интонацией или поведением. Ребенок скорее сделает то, что, как он чувствует, от него ожидают, чем то, что ему говорят делать!

Эффективная похвала

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? У американцев есть специальные буклеты, где учителям и родителям предлагается 101 способ похвалы! Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.