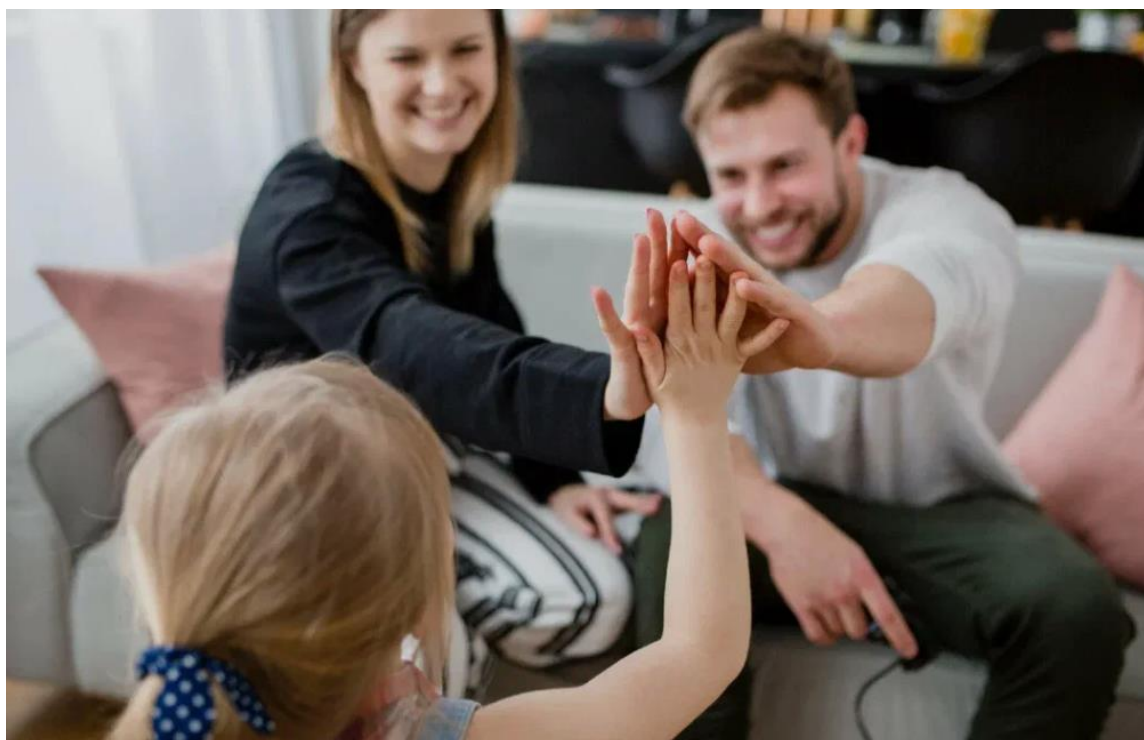


РОЛЬ ДОВЕРИЯ В РАЗВИТИИ И УКРЕПЛЕНИИ ДЕТСКО- РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ



Родительство – это одна из самых сложных и ответственных ролей в жизни каждого человека. Воспитание детей требует огромного количества времени, эмоциональной инвестиции и сил. Для успешного развития и укрепления родительских отношений важным фактором является доверие. В этой статье мы рассмотрим роль доверия в родительстве и его влияние на формирование здоровых, эмоционально близких и поддерживающих отношений с детьми.

Кому из родителей не хотелось, чтобы у него с ребенком сложились доверительные отношения? Чтобы сын или дочь делился своими печалью и радостями, а не бросал грубое «Отстань!» при попытке узнать, как дела?

«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?».

Чтобы сохранить с детьми доверительные отношения, родители должны соблюдать несложные правила:

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/оставим, 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 отложите 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 воспримет это как критику опасность отвержения, отторжения, что на уровне инстинктов похоже на страх смерти. Зацепитесь хоть за что-то, чтобы похвалить.

То оцепенение, которое часто описывают родители, мол «Я ему объясняю, что он сделал не так, а он сидит как истукан, будто еще сильнее оступел. У меня нервы не выдерживают». Вот это остоленение 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.

Формируйте 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?». Откроем вам большую психологическую тайну. 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».

Учимся понимать ребенка: «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.

Доверие как основа родительства

Доверие является фундаментальным аспектом взаимодействия между родителями и детьми. Когда ребенок доверяет своим родителям, он чувствует себя безопасно, уверенно и любимым. Доверие помогает родителям проникнуть в мир своего ребенка, понять его потребности, желания и страхи. Важно, чтобы доверие было двусторонним – и родители доверяли своим детям, что способствует развитию их самоуважения и самооценки.

Доверие и коммуникация

Коммуникация является ключевым средством передачи доверия в родительских отношениях. Открытая, эмоционально поддерживающая коммуникация помогает установить эмоциональную связь между родителями и детьми. Дети, которые чувствуют, что их родители слушают и понимают их, более склонны открываться, выражать свои мысли и чувства. Родители, в свою очередь, должны быть готовы выслушать и принять точку зрения своих детей, создавая атмосферу взаимного уважения и доверия.

Доверие и эмоциональная поддержка

Доверие играет важную роль в предоставлении эмоциональной поддержки детям. Когда родители поддерживают своих детей эмоционально, они создают основу для развития здоровой эмоциональной связи и способствуют психологическому благополучию ребенка. Дети, которые доверяют своим родителям, чувствуются безопасно в выражении своих эмоций, таких как грусть, страх, радость или злость. Родители, в свою очередь, должны быть эмоционально доступными и готовыми поддержать своих детей в трудные моменты. Это может быть через обнимашки, утешающие слова или просто слушая их без осуждения.

Доверие и установление границ

Установление границ является важной частью родительства, и доверие играет важную роль в этом процессе. Когда дети доверяют своим родителям, они более склонны принимать и понимать установленные границы, так как они осознают, что родители заботятся о их благополучии. Родители, в свою очередь, должны быть последовательными и честными в своих правилах и ожиданиях, чтобы укрепить доверие своих детей. Взаимное доверие позволяет родителям и детям работать вместе в установлении границ, справедливо выяснять правила и находить компромиссы.

Восстановление доверия после конфликтов

Конфликты и разногласия являются неотъемлемой частью родительства. Важно понимать, что доверие может быть подорвано в результате конфликтных ситуаций. Однако восстановление доверия возможно, и это важный аспект развития и укрепления родительских отношений. Восстановление доверия требует открытой и искренней коммуникации, выражения сожаления или извинения, а также постепенного восстановления связи и взаимопонимания.

Доверие играет решающую роль в развитии и укреплении родительских отношений. Оно создает основу для эмоциональной близости, открытой коммуникации, эмоциональной поддержки и установления границ. Родители, которые строят свои отношения на доверии, способствуют развитию самоуважения, самостоятельности и эмоционального благополучия у своих детей. Важно помнить, что доверие может быть подорвано, но с помощью открытой коммуникации, понимания и восстановления связи можно восстановить и укрепить доверие в родительских отношениях.

Уважаемые родители! Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.