

Шпаргалка от психолога

Подсказки помогут вам выстроить доверительные отношения с ребёнком.

Для начала вспомним, какие отношения мы называем доверительными: те, что строятся на взаимоуважении, честности и доверии друг другу. В таких отношениях каждая сторона может проявлять себя максимально естественно и получать поддержку. Если в семье доверительные отношения, ребёнок не боится рассказывать родителям о проблемах и просить помощи.

Поддерживать ребёнка, когда он переживает

Построить доверительные отношения проще, если поддерживать ребёнка и принимать его эмоции. Важно показать, что в любой ситуации семья рядом и любит ребёнка.

Если ребёнок в плохом настроении, для поддержки подойдут фразы: «Я вижу, что тебе грустно» или «Я чувствую, что что-то случилось». Дальше можно попросить поделиться переживаниями. Если ребёнок отказывается, лучше не настаивать. Вместо этого достаточно сказать, что вы всегда готовы поговорить, поддержать и помочь.

Отдельный момент — поддерживающие объятия. Дошкольники и ученики начальных классов с удовольствием обнимаются с родителями и таким образом успокаиваются. Подростки не всегда хотят обниматься. Поэтому ребёнка старше 10 лет лучше спрашивать — «Хочешь, обниму в знак поддержки?» — и обнимать, только если ребёнок этого хочет. Иначе родительские объятия не успокоят, а добавят стресса.

Критиковать только через «Я-высказывания»

Бывает, дети грубят, нарушают обещания, дерутся со сверстниками, разбивают ценные вещи. Оставлять это без внимания — плохая идея. Так есть риск вырастить человека, безоговорочно уверенного в своей правоте и не чувствующего чужих границ. Даже если оградить ребёнка от критики его поступков в детстве, всё равно в университете и на работе он неизбежно столкнётся с замечаниями, и спокойно принять их тогда будет намного

сложнее. Поэтому конструктивно критиковать некоторые поступки всё-таки стоит.

Польза конструктивной критики:

- учит ребёнка самоанализу;
- развивает критическое мышление;
- помогает принимать верные решения.

Чтобы не нанести ребёнку травму и не сформировать комплексы, стоит говорить о негативных поступках в формате «Я-высказываний». То есть говорить о том, какие эмоции вызвали у нас эти поступки, и ни в коем случае не критиковать самого ребёнка. И при этом воздержаться от обвинений, обобщений и, естественно, оскорблений. При такой обратной связи стоит также добавить, какие могут быть последствия у негативного поступка и как его можно исправить.

Отмечать достоинства

В каждом человеке есть достоинства. Безусловно, их много и у вашего ребёнка. Главное — заметить их и отмечать вслух. Это поможет создать доверительные отношения.

Детский психолог Элиза Неболсин отмечает, что из-за особенностей мозга люди склонны критиковать себя больше, чем хвалить. Даже если человек сделал что-то хорошее, он воспримет это как должное, а вот промахи часто раздуваются до масштаба трагедии. Дети поступают так же.

Ученики начальной школы уже подмечают, в чём они оказались хуже остальных. Причём чем старше ребёнок, тем больше он замечает в себе недостатков. Если младший школьник будет сравнивать себя с другими по уровню знаний и умений, то подросток переключится на внешность, общительность, социальный статус и так далее.

А вот хвалить себя дети забывают. Поэтому важно, чтобы родители стали психологическим «маяком», который будет подсвечивать хорошее в ребёнке во тьме его самокритики.

Уважать личные границы

Ребёнку нужны личные границы, которые должны соблюдать все, в том числе родители. Многие дети не любят, когда заглядывают через плечо в телефон, роются в сумке или заходят в комнату без стука. А кому-то неприятно, когда его пытаются обнять без спроса, называют уменьшительно-ласкательным именем или подходят с просьбами во время занятий. Уважение и соблюдение таких границ тоже существенно поможет выстроить доверительные отношения.

Другими словами, не стоит делать того, что не нравится ребёнку. В ответ можно просить так же уважать границы других членов семьи. Например, не брать мамину чашку, не заходить в комнату родителей после 22:00.

Важно учитывать и возрастные особенности ребёнка. Например, у первоклассника лучше всё-таки проверять портфель, чтобы там не копились объедки и прочий мусор. А вот у подростка — не стоит.



Общаться с ребёнком без допросов и насмешек

Психологи советуют общаться с детьми не менее 40 минут в день. Это помогает создать доверительные отношения, если общаться с ребёнком грамотно. Например, психолог Люция Ибрагимова в книге «Без стука не входить!» предупреждает, что важно не путать общение и ежедневный анкетный опрос ребёнка в духе: «Какие оценки?», «Ты поел?», «Ты уроки сделал?» и так далее.

Доверие вызывает общение, построенное на искренней заинтересованности в собеседнике, желании делиться с ним информацией и эмоциями. Говорить можно обо всём на свете: кто что интересное увидел, прочитал, услышал. Родителям рекомендую рассказывать про работу, случаи на улице, наблюдения. Можно показать или пересказать интересный пост из соцсетей, спросить мнение ребёнка по какому-то вопросу или вместе о чём-то помечтать.

В общении важно избегать насмешек над ребёнком. Родительские насмешки особенно ранят детей. Если ребёнок что-то сделал неправильно, рассказал вам что-то личное — пожалуйста, ни в коем случае не шутите на эту тему и не высмеивайте его. Иначе ребёнок больше вам ничего не расскажет. Рекомендую быть особенно осторожными в темах внешности, отношений с противоположным полом, ошибок и промахов.



Как создать тёплые отношения в семье

Не наказывать за честность

Доверительные отношения подразумевают честность. И её важно ценить, чтобы не потерять. Допустим, ребёнок признался в драке, потерянных вещах или даже мелкой краже. В этой ситуации не стоит сразу атаковать критикой за неверный поступок. Иначе у ребёнка выстроится в голове логическая связь: «Я честно рассказываю о произошедшем, и меня наказывают. Если я не расскажу, есть шанс избежать наказания». В итоге ребёнок может перестать рассказывать обо всём, что, по его мнению, не понравится родителям.

Чтобы не потерять доверие, стоит спокойно и без санкций обсудить ситуацию и помочь ребёнку сделать правильные выводы.

И, наконец, последняя и главная подсказка. Особенно важно уважать в ребёнке его личность и индивидуальность, без попыток перестроить, пересобрать, переделать во что-то более подходящее. Представьте себе куклу Барби. Её невозможно превратить в мягкого медведя Тедди или конструктор «Лего», сколько ни ломай и ни перекрашивай. Так же и в семье: попытки переделать ребёнка уничтожат любые ростки доверия. Поэтому главная наша рекомендация — это любить ребёнка таким, какой он есть, и уважать не только его границы, но и интересы и особенности.