

## «Как построить доверительные отношения с ребенком»

**Цель: Повысить компетенции родителей по взаимоотношению с собственным ребенком.**

Доверительные отношения между родителем и ребёнком особенно важны в настоящее время, в эпоху информатизации общества и Интернета, когда внимание ребёнка больше привлекают видеоигры, нежели живое общение со сверстниками и взрослыми. Сформировать тёплые взаимоотношения обязанность каждого родителя, но не все осознают важность этого процесса и как он протекает. В работе раскрывается, что такое доверительные отношения, как избежать агрессивного поведения ребёнка и какие ваши действия могут посеять в ребёнке сомнения касаясь его самооценки, веры в себя и в вас.

Как правило, многие родители задумываются, как построить с ребёнком отношения, завязанные на доверии и взаимопонимании. Данный подход верный, так подобная связь между членами семьи поможет дошкольнику в будущем, когда он выйдет за пределы дома и детского сада. С самого раннего возраста ребёнок должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят. А также смогут понять чувства, которые он испытывает. В этом случае ребёнок будет делиться с родителями своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное детское чувство – **чувство защищённости**.

Прежде всего, стоит понимать, что доверительные отношения между родителем и ребёнком это тот тип отношений, который характеризуется взаимной верой в друг друга, обменом значимыми чувствами и мыслями. То есть, без диалога и общения невозможно понять, принять и полюбить своего ребёнка. Разговор является самым важным элементом нашей жизни, поэтому говорить нужно обо всём. Например, как прошёл день в ДОУ, чем занимались на занятии, с кем общался и играл в группе, что больше всего понравилось на прогулке. Для детей их родители – главные люди в жизни, от которых ребёнок, тем более дошкольник, ждёт защиты, помощи, советов, поддержки, а не унижений и критики. Необходимо полностью исключить из своего лексикона при общении с детьми такие фразы, как «Уйди с глаз долой», «Это твои проблемы», «Как ты мне надоел». Что бы ни случилось, нужно найти в себе силы и сказать: «Я тебя люблю и хочу тебе помочь. Давай разберёмся вместе.»



Каждому ребёнку важно знать, как к нему относятся его родители, а, поскольку некоторые взрослые не умеют проявлять свои чувства, и он не привык разговаривать о них, показывать любовь можно через несложные действия, которые легко реализуемы каждым человеком. Через данные действия ребёнок понимает, что он хороший, его любят и он важен для родителя:

- мама смотрит на него смело, открыто и с удовольствием;
- мама и папа слышат его вопросы и стараются сразу на них ответить;
- родители иногда покупают ему что-то приятное просто так, без специального повода;
- родители желают ему "спокойной ночи" и говорят "с добрым утром";
- вся семья вместе с сыном или дочкой ходит в гости, кино, кафе и принимает друзей у себя дома;
- родители находят возможность и немного времени каждый день, чтобы что-то сделать вместе со своим ребёнком.

Следует помнить, что всегда есть и обратная сторона медали, когда ребёнок чувствует себя ненужным, лишним в семье, после чего вскоре начинает проявлять агрессию. В следующих поступках дети видят негативное отношение к себе:

- взгляд мамы часто бывает укоризненным, оценивающим или сердитым, мама вообще не очень любит смотреть на ребёнка;
- то, что он говорит, родители не слышат или слишком заняты своим разговором, чтобы ответить ему;
- когда мама и папа идут в гости, они всегда стараются его оставить с бабушкой, няней или одного дома;
- родители любят, когда он сам быстро ложится спать;
- подарки он получает только к некоторым праздникам и то, если их "заслужит";
- у родителей совсем нет времени для того, чтобы что-нибудь сделать вместе с ним;
- в наказание с ним не разговаривают, или оставляют одного в комнате, или говорят: "Уходи, чтобы я тебя не видела".

Детская агрессия не появляется беспричинно, её может спровоцировать молчание родителя, игнорирование важных для ребёнка событий, осуждение за его деятельность (например, не убрал игрушки, либо тарелку в раковину). Чтобы её исключить, следует знать 7 основных причин детской агрессии и рекомендации, как с ней справиться:

**1. Негативная самооценка («Я плохой и веду себя как плохой»).**

Действия родителя. Как можно чаще хвалить ребёнка, не стесняться проявлять любовь к нему. Никогда не осуждать самого ребёнка («Ты плохой, потому что так делаешь»), а только его действия («Мне не нравится, что ты поступил плохо, поскольку сделал кому-то больно»).

**2. Страх (защитная агрессия).** Действия родителя. Научите ребёнка защищать себя, словесно выражая свою агрессивность, определяя собственное эмоциональное состояние (это полезно и во всех других ситуациях).



### 3. Реакция на запрет (ребёнок не получает то, что ему нужно).

Действия родителя. В разумных пределах необходимо разрешать ребёнку быть независимым. В случае отказа аргументировано объясните причину запрета. Если желание ребёнка несвоевременно, переключите его внимание на что-то другое или предложите компромисс. Устанавливайте правила поведения и заранее обговаривайте их с ребёнком.

4. «Не могу!» Ребёнок понимает, что ведёт себя плохо, но не может справиться со своими чувствами.

Действия родителя. Остановите ребёнка. Для него очень важно, что бы вы справились с его агрессией: тот, кто тебя защитил от себя самого, сможет защитить и от внешних опасностей. Агрессивность ребёнка возросла до высокой степени и угрожает увечьями ему самому или окружающим? Примените силу: подойдите сзади и прижмите его руки, обхватите его ноги своими и берегите свой подбородок от его головы. У малыша должно создаться впечатление: вы сдерживаете его, поскольку хотите успокоить, а не нападаете, проявляя агрессивность.

### 5. Усталость (разбалансирование нервных процессов).

Действия родителя. Когда дети устают, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают ещё больше, и дело кончается срывом. В таком состоянии ребёнок не может успокоиться сам, помогите ему: обнимите, усадите на колени, начните качать, как маленького, нащёпывайте на ушко что-то ласковое и спокойное. Все подвижные игры прекращайте за два часа до сна. Старайтесь соблюдать режим дня и строго придерживаться введённых правил.

6. Переадресация агрессии («Как обращались со мной, так и я буду обращаться с другими»).

Действия родителя. Если в семье дерутся, кричат друг на друга или ребёнок оказывается крайним в ссорах родителей, он перенимает этот стиль поведения. В таких семьях детей наказывают часто и несправедливо. Чем более жестокие требования предъявляются ребёнку дома, тем более агрессивным он будет в своих проявлениях.

7. Жажда власти. Речь идёт о детях с так называемыми нарушенными привязанностями («Я никому не нужен, ну и не надо!»).

Действия родителя. Нужно завоевать авторитет: значимыми качествами для такого ребёнка являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет не вызывает сомнений, следует вовремя твердо сказать ребёнку: «Я не позволю тебе это делать».

Чтобы избежать негативных взаимоотношений между родителями и ребёнком, нужно уметь его хвалить. Похвала - важный инструмент в общении с ребёнком и выстраивании с ним доверительных отношений, так как именно в этот момент ему особенно важно услышать нужные слова. Поощрение - один из методов коррекции детского поведения. Оно помогает ребёнку отличать хорошее от

### Рекомендации по правильному поощрению:

1. Вместо оценочной похвалы использовать второй вариант словесного поощрения – одобрение. В одобрении не оценивается личность ребёнка, а выражается отношение к его поступку или успеху. То есть лучшей реакцией на успехи или правильное поведение малыша будет просто выражение своих чувств.
2. Выделить какую-нибудь деталь, которая вам особенно понравилась.
3. Сравнивать ребёнка можно только самим с собой. «Я так рада, что сегодня ты быстрее убрала свои игрушки, чем вчера»,  
«Ты так аккуратно сейчас раскрасила рисунок, нигде за контур не вылезла, мне очень понравилось!»
4. Начать обучение любому навыку с поощрения.
5. Каждое повышение требований начинать с похвалы.
6. Использовать завуалированное одобрение. Попросите у ребёнка помощи или совета – это даст малышу ощущение, что он член семьи, к которому прислушиваются и чьё мнение важно.
7. Найти два мгновения в день для одобрения. Например, пожелать малышу доброго утра и спокойной ночи.

Наладив доверительные отношения, родители смогут поговорить с ребёнком на любые темы, например, о правилах безопасности, об учёбе, о поддержании порядка, о выполнении требований. В разговоре должны быть и «детские» темы (например, о любимой компьютерной игре ребёнка, об отношениях с одноклассниками, о мечтах). Если родители постоянно общаются со своим ребёнком, то он, став взрослым, тоже будет общаться со своими детьми и с пожилыми родителями.

В доверительных отношениях есть ещё одна важная составляющая: при их наличии взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу, общение является ежедневным, систематическим. Это даёт родителям возможность вовремя заметить перемены, которые происходят с ребёнком. Ребёнок, растущий в атмосфере счастья, любви и гармонии, и сам станет гармоничным самодостаточным человеком, для которого родители на всю жизнь останутся близкими, значимыми и дорогими людьми.

