

10 способов выстроить доверительные отношения с детьми

Концепция доверия сложна, и особенно сложно выстроить такие отношения с ребёнком. Способность доверять себе и другим лежит в основе любых хороших отношений, и вы можете начать формировать у ребёнка чувство доверия ещё в младенчестве, реагируя на его физические и эмоциональные потребности.

По мере того, как ребёнок растёт, можно пытаться повысить его способность доверять. Для этого нужно стараться создавать благоприятную среду, в которой вы слушаете детей и выполняете свои обещания.

Зачем нужно налаживать доверительные отношения с детьми?

Общее построение доверия с ребёнком сводится к тому, чтобы подумать о том, что помогает вам укрепить доверие с важными людьми вокруг вас. Когда мы думаем о доверии, на ум приходят такие слова, как «честность» или «характер» — мы ожидаем, что человек или вещь будут надёжными, правдивыми и способны делать то, что они заявляют.

К тому же, доверительные отношения между детьми и родителями позволяют избежать чрезмерно строгого и даже абьюзивного воспитания, сводят к минимуму ссоры в семье и уменьшают тревожность родителей за своих детей.

Как попытаться выстроить доверие между родителями и детьми?

1. Слушайте

Слушать ребёнка — значит не только распознавать его слова, но, что более важно, стремиться по-настоящему понять его или увидеть основную мысль между строк. Например, когда он говорит: «Я тебя ненавижу, мам!», он не имеет в виду это ужасное сильное чувство, он скорее говорит что-то вроде: «Я злюсь, что ты заставляешь меня ходить в детский сад или школу».

Общение — краеугольный камень доверия. Чем больше вы открыто говорите со своим ребёнком, тем качественнее будут развиваться ваши отношения. Найдите время, чтобы поговорить с детьми. Спросите их мнение о чём-нибудь. Слушайте с любовью, состраданием и без осуждения.

2. Используйте зрительный контакт

Люди многое узнают о намерениях человека, сосредотачиваясь на его глазах. Говоря с ребёнком, наклонитесь и осторожно посмотрите ему в глаза. Пусть он увидит, что вы искренни с ним.

Один из лучших способов завоевать доверие ребёнка — это слушать его, когда ему есть что сказать. Неважно, что вы делаете, смотрите в глаза и проявляйте неподдельный интерес к тому, что ваш ребёнок говорит вам, и это станет важным шагом на пути к доверию.

3. Будьте честными

Этот совет кажется очевидным, но многие родители забывают о такой важной вещи, как честность. Конечно, вам нужно поддерживать соответствующий возрасту уровень откровенности, но если вы всегда честны со своим ребёнком, он начнёт доверять вам естественно, без особых усилий. Лучше ответить на 100 вопросов, чем рисковать нарушить доверие.

Возьмите за привычку не использовать ложь во благо своих детей. Это помогает детям сочетать вербальное и невербальное общение, уменьшая путаницу. Это также позволит им понять, что такое позитивная моральная этика. Если какую-то информацию ребёнку ещё не стоит знать — просто не говорите её, но не прибегайте к откровенной лжи. Да, даже про айсов и капусту.

4. Установите распорядок и позаботьтесь о границах

Этот пункт значительно влияет на доверие, хотя, на первый взгляд, никак не относится к теме. Рутинные действия и последовательность помогают уменьшить конфликты, поскольку ребёнок быстрее понимает, что его попытки сопротивляться бесполезны. Например, когда он настаивает на «ещё десять минут»,

он успокоится быстрее, если родитель спокойным тоном ответит: «Было бы здорово иметь в запасе ещё десять минут, но из-за них мы опоздаем».

Последовательность также снижает уровень тревожности: когда ребёнок ожидает от родителя определённой реакции, у него может развиться чувство справедливости. Когда мы чувствуем, что с нами обращаются справедливо, мы можем ослабить бдительность — а это ключ к доверию.

Установление и соблюдение границ приводит к появлению немного другого типа доверия: твёрдой уверенности в том, что родитель будет поддерживать безопасность и целостность жизни ребёнка.

5. Будьте открытыми

Открытость в отношении родительских недостатков, страхов и трудностей помогает детям верить в то, что всё это безопасно и совсем не страшно. Ничто так не укрепляет доверие, как признание своих ошибок. Идеальных родителей не существует, и чем раньше придёт это осознание, тем проще будет выстраивать доверительные отношения с детьми. Если вы в чём-то ошиблись, извинитесь перед ребёнком и дайте ему понять, как вам жаль.

6. Не давайте обещания

Следует избегать обещаний детям, особенно под влиянием момента, ведь их часто трудно сдержать. Иногда возникают ситуации, в результате которых приходится менять планы; если вы чего-то не пообещали, эти изменения проще объяснить.

С другой стороны, если вы уже что-то пообещали ребёнку, выполните это. Важная часть выполнения обещаний — не использовать их для уменьшения своей вины или вместо того, чтобы сказать «нет». Обещайте только то, что звучит разумно и что вы сможете спокойно завершить. Будьте надёжным родителем.

Дети от рождения верят своим родителям. Чем чаще вы меняете своё мнение или не доводите обещанное до конца, тем менее надёжными становитесь в глазах детей. Ребёнку нужно знать,

что его родители всегда будут стараться придерживаться данных обещаний.

7. Будьте осторожными

В эпоху социальных сетей дети становятся ещё более хрупкими морально — любой публичный позор может стать причиной травли в социальных сетях и даже за их пределами. Хотя детям может потребоваться дисциплина, устраивать из наказания зрелище — плохая идея. Фактически такие действия могут разрушить любое доверие, которое вы построили со своим ребёнком. К тому же, он нигде не сможет чувствовать себя в безопасности.

Итого: все воспитательные процессы лучше оставить до дома. Мало что так капитально рушит детский контакт с родителем, чем публичное порицание им его же ребёнка.

8. Будьте образцом для подражания

Ребёнок наблюдает за всем, что делают его родители: это помогает сформировать своё мнение о том, заслуживает ли взрослый доверия. Очень важно, чтобы вы моделировали поведение, которое вы хотите, чтобы ваши дети практиковали.

Например, если вы ожидаете, что ребёнок будет заправлять постель каждый день, вам также следует заправлять кровать каждый день. Если вы ожидаете, что он будет уважительно говорить с другими, вам стоит поступить так же. Чем чаще дети видят, что вы придерживаетесь ценностей и правил, которым обучаете их, тем больше они будут вам доверять.

9. Покажите ребёнку, что вы ему доверяете

Доверие в отношениях имеет обе стороны, и, признавая своего ребёнка и сопереживая ему, вы учите его, что, независимо от того, что он делает, вы всегда будете рядом. Это означает, что на него можно возложить немного больше ответственности.

Доверьте ему складывать одежду, мыть посуду или помогать вам готовить. Не всегда ожидайте успеха и старайтесь не реагировать слишком резко, если он случайно разобьёт стакан и помнёт только что поглаженную рубашку. Развитие навыков — это долгий процесс, но, расширяя возможности, вы показываете своему ребёнку, что доверяете ему. Вы можете расстроиться из-за

чего-то, но важно всегда давайте ему понять, что вы полностью уверены в его способности сделать правильный выбор в будущем.

10. Уважайте потребность вашего ребёнка в уединении

Доверие также означает, что вы уважаете право вашего ребёнка на конфиденциальность некоторых вопросов (за исключением случаев, когда необходимо экстренно вмешаться). Иногда он может не хотеть говорить обо всём, что происходит в его жизни, и вам нужно смириться с этим. Возможно, ваш ребёнок однажды не захочет говорить о школе или о том, что он делал на свидании. Это железное правило: когда у него появляется личная жизнь, она и должна быть личной. Захочет — расскажет.

Если у вас нет причин полагать, что есть что-то, что нужно обязательно обсудить, можно позволить ребёнку иметь часть своей жизни, которая отделена от вас. На этом этапе развития необходимо, чтобы он почувствовал положительное чувство отделения от вас, поскольку он формирует своё «я».

Позитивные методы воспитания хорошо работают для воспитания детей с дисциплиной и высокими моральными ценностями, и это мечта каждого родителя. Однако это непростой подвиг. И важно знать, что отношения между родителями и детьми — это улица с двусторонним движением, другими словами, это фактически партнёрство между родителем и их ребёнком.

Хороших вам отношений с детьми, гармонии и взаимопонимания.