

Консультация для родителей «Путь доверия»

Составила педагог-психолог МАДОУ «Детский сад» № 271

Клиновицкая О.В.

Доверие между родителями и детьми особенно важно. Ведь эти отношения для ребёнка ключевые, это залог счастливого детства, здоровой психики, а значит, благополучия во взрослой жизни. Именно на доверии должно строиться воспитание детей. Если в семье этого нет, дома начинаются конфликты, которые приводят к постоянным стрессам. Конечно, от этого страдают и дети, и родители.

Каждый родитель хочет знать, как заслужить и не потерять доверие ребёнка. Ведь тогда можно быть уверенным, что ваши советы ребёнок услышит и примет, а в сложной ситуации — поделится с вами переживаниями.

Доверительные отношения между родителями и детьми не появляются сами по себе, над ними нужно работать. И, конечно, за доверие в отношениях несут ответственность именно родители. От их поведения зависит, будут ли дети комфортно себя чувствовать дома, будут ли доверять близким.

В психологии есть такое понятие, как «правило трех минут». Согласно этому правилу, в первые минуты встречи ребенок выдает всю информацию, накопившуюся за день. Поэтому, каждый раз нужно встречать ребенка так, словно вы не виделись очень давно. Особенно важно соблюдать это правило, забирая ребенка из детского сада, после школы или возвращаясь к нему после рабочего дня. При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне с ребенком, обнимите, спросите как дела, что нового произошло пока вы не виделись;
- дайте ребенку понять, что вы его слышите, например, повторяйте в разговоре услышанное;
- вникайте в разговор, показывайте, что вам интересно услышанное, ведь дети легко чувствуют неискренность;

- если ребенок не слишком разговорчив, попробуйте начать разговор с себя, расскажите как прошел ваш день, это поможет ему начать делиться впечатлениями.

Важно отметить, что правило трех минут не предполагает того, что вы будете проводить с ребенком всего три минуты в день, оно лишь требует того, чтобы вы обязательно выделяли эти три минуты при встрече, чтобы услышать все самое важное, что малыш хотел вам рассказать.

Для построения доверительных отношений с детьми важно придерживаться следующих рекомендаций:

1. *Принимайте ребенка таким, какой он есть.* Для детей в любом возрасте важно знать, что родители любят их безусловно, всегда примут и не осудят. На этом убеждении формируется самооценка, строится доверие к миру и умение любить.
2. *Будьте последовательны в воспитании.* Если родители устанавливают какое-то правило или запрет, а на следующий день ведут себя так, будто его не было, у ребенка нарушается картина мира. Установив в семье правила, следуйте им.
3. *Слушайте ребенка и воспринимайте его слова всерьез.* Это тоже очень важно для самооценки ребенка и доверия к родителям. Например, если ребенок говорит, что боится монстра под кроватью, не нужно говорить, что никакого монстра не существует. У маленького ребенка действительно могут быть иррациональные страхи, ведь он еще не знает, как устроен мир, для него многое неизвестно. То же самое с подростками, будьте внимательны к их переживаниям.
4. *Уважайте мнение ребенка и предоставляйте ему выбор.* Помните, что дети – полноценные члены семьи и транслируйте идею, что их мнение в решении важных семейных вопросов тоже ценно. Да, окончательное решение принимают родители, но после того, как все члены семьи выскажут свое мнение. А в тех вопросах, которые касаются

непосредственно ребенка – например, выбор одежды или еды в кафе, позвольте ребенку принять решение самостоятельно. Это не только приучит его к самостоятельности, но и продемонстрирует, что родители доверяют ему.

5. *Уважайте личное пространство и время.*
6. *Просите ребенка о помощи.* Для детей очень важно не только получать заботу о вас, но и отдавать что-то взамен, быть участником семейного быта. Дайте детям возможность проявить себя, развить ответственность, повзрослеть. При этом важно не перекладывать ответственность на ребенка, а давать посильные обязанности. Это укрепляет самооценку ребенка и доверие к вам.
7. *Будьте осознанны.* Чтобы воспитать счастливого и благополучного ребенка, важно осознанно подходить к воспитанию. Вы должны четко понимать, на каких принципах оно базируется, какие ценности вы хотите привить своим детям.

Помните, что доверие легко потерять, а вернуть очень сложно. В детско-родительских отношениях родители являются ведущим звеном, от них зависит во многом характер взаимоотношений с детьми.