



программа для родителей

"Когда ребенок уже  
взрослый..."

Рекомендации родителям как  
наладить детско-родительские  
отношения





**Доверие** – исходное отношение ребенка к миру. Но доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку.

Постепенно ребенок учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят. При этом ребенок начинает понимать: одни люди заслуживают доверия, а другие нет.

Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.

### **Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком.**

Принятие ребенка – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: «Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть».

Психологи отмечают, что при таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения.

В ситуации принятия очень важен физический контакт. Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)

Уважение детской личности.





## Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

### 1. Возможность быть услышанным взрослым.

Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими.

### 2. Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка

3. Третья составляющая доверительных отношений – это: в отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть». Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной.

Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу.







## Руководство по развитию доверительных отношений.

- Делитесь вашими чувствами с детьми.
- Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.
- Дайте детям возможность быть услышанными.

Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

- Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.
- Сделайте ящик «ЛИЧНЫЕ ПИСЬМА». Поощряйте детей писать вам письма личного характера, где они описывают свои чувства, переживания. Оставьте ребенку специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.







## Три способа открыть ребенку свою любовь:

### 1. Слово.

Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, различные поучительные истории. И пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

### 2. Прикосновение.

Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал расстраиваться. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка.

### 3. Взгляд.

Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите. Все это может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребенком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.





## Для того, чтобы изменить отношения между родителями и подросткам в лучшую сторону необходимо:

1. Родителям необходимо четко озвучить подростку свои страхи и опасения, так, чтобы он мог услышать и понять родителей.
2. Подростку необходимо честно рассказывать о том, что с ним происходит. Подростку тоже необходимо сказать о своих страхах и переживаниях. Ему важно знать, что его выслушают без критики.
3. Родителю необходимо показать свою готовность слушать и понимать подростка. Понимание создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие доверительные отношения.
5. Родители, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать советам родителей и подростку необходимо давать право выбора.

Если придерживаться приведенных выше рекомендаций, то возможен диалог между родителем и подростком на равных и, как следствие, развитие взаимопонимания в дальнейшем.

