

Взаимоотношения детей и родителей: как расположить ребёнка к себе

Отношения с родителями служат фундаментом развития и становления ребёнка в обществе. Доверительное общение может быть источником радости и поддержки, а при потере доверия появляются стресс и конфликты. Рассмотрим основные аспекты:

Доверие в семье

Доверие в семье означает, что ребёнок может положиться на родителей и знает, что они всегда будут рядом и поддержат в трудных ситуациях. Доверие также подразумевает, что ребёнок открыто выражает свои эмоции, мысли и чувства и уверен, что родители его выслушают и поймут.

Почему ребёнок может не доверять родителям

С самого рождения дети доверяют своим родителям, ведь именно они первыми встречают их при появлении на свет и защищают от голода, дискомфорта и одиночества. Но иногда родители, сами того не замечая, поступают так, что это чувство испаряется.

Это происходит по нескольким причинам.

1. Родители непоследовательны в действиях. Детям очень важно ощущать стабильность и предсказуемость в

поведении родителей. Если вы говорите: «Мы не смотрим телевизор во время еды», то не меняйте правила и не разрешайте это делать даже в редких случаях.

2. Родители нарушают обещания. Если вы не выполняете обещанного, то ребёнок может сделать вывод, что ваше слово не имеет веса. Кроме того, ребёнок копирует поведение родителя: раз взрослым разрешено так делать, то почему ему нельзя?

3. Родители осуждают переживания ребёнка. Если к родителю приходит заплаканный ребёнок и просит поддержки, а его вместо этого делают виноватым, то ему не захочется больше открывать свои переживания.

4. Родители высмеивают детей. Небрежное отношение к чувствам ребёнка, например насмешки и разглашение личных разговоров, отрицательно влияет на доверие между детьми и родителями.

5. Родители не доверяют друг другу. В доме, где родители неискренни друг с другом, царят недопонимание и конфликты. В такой среде ребёнок не будет открытым.

6. Родители не считают важным объяснить свои действия ребёнку. Некоторые родители не проявляют уважения к правам младшего поколения. Они

используют фразы вроде «мал ещё» или «вырастешь — поймёшь», не думая, что дети не всегда понимают причины поступков взрослых.

Правила общения с детьми

Вот несколько правил, которые помогут родителям укрепить доверительные отношения в семье.

Как вести себя с маленькими детьми

Доверие в отношениях с маленькими детьми — основа их позитивного взросления и эмоционального благополучия. Такое общение требует особого внимания и терпения, поскольку они ещё только начинают понимать и выражать свои мысли и чувства. Следуя правилам, приведённым ниже, вы сможете создать благоприятную и поддерживающую атмосферу, где ваш ребёнок будет чувствовать себя важным и услышанным.

— Устанавливайте физический контакт с ребёнком, но только с его позволения: это очень важно в отношениях с маленькими детьми.

— Используйте игры, рассказы, рисование и другие виды творчества и активностей.

— Постарайтесь находиться на одном уровне с ребёнком: например, садитесь на пол рядом с ним, чтобы вы могли встретиться лицом к лицу.

- Будьте последовательными и предсказуемыми: постоянство в ваших действиях создаст чувство безопасности и комфорта.
- Адаптируйтесь к особенностям ребёнка: важно помнить, что каждый ребёнок уникален и может откликаться на общение по-своему. Подбирайте способ, который лучше всего подходит именно для него.
- Помните: вы — главный пример. Если хотите развить в ребёнке определённые качества, то обратите внимание, есть ли они у вас.

Как общаться с подростками

В период подросткового возраста, когда дети стремятся к самостоятельности и формируют свою личность, доверие становится ключевым фактором успешного родительства. Возникает вопрос: как общаться с подростками так, чтобы они вам доверяли?

- Практикуйте активное слушание и проявляйте интерес к мыслям и переживаниям подростка. Показывайте, что готовы слушать и понимать его, это создаёт основу для доверительных отношений.
- Поддерживайте подростка, даже если он не достигает успеха. Важно понимать, что подросток всё ещё нуждается в вашей поддержке, несмотря на его стремление к самостоятельности и автономности.

— Будьте готовы выслушать подростка и принять его мнение. Создайте атмосферу, в которой он почувствует, что его мысли и позицию уважают и принимают.

— Проявляйте интерес к жизни и увлечениям подростка. Задавайте вопросы не только об учёбе, но и о повседневных и личных делах. Если подросток не желает делиться, не настаивайте. Придёт время, и он сам решит рассказать вам об этом.

— Давайте подросткам пространство для самовыражения и принятия своих собственных решений, оставаясь при этом открытыми для поддержки. Выражайте её без критики и осуждения, ведь подростки в этом возрасте не всегда могут адекватно реагировать на упрёки и претензии. Лучше заменить их на конструктивные советы и рекомендации.

— Будьте терпеливы. Если первая попытка не привела к успеху, не отчаивайтесь. Создание доверительных отношений требует времени и усилий, и важно не бросать попытки.

Как наладить отношения с ребёнком

Если описанные выше правила не помогли вам, то, вероятно, ухудшение отношений и потеря доверия со стороны ребёнка могут лежать глубже — в вашем поведении.

Отношение родителей к ребёнку

Иногда родители забывают, что их ребёнок — это личность со своими особенностями. Дети не должны соответствовать ожиданиям родителей, бабушек и дедушек, интересоваться вещами, которые интересны их близким. Они могут заниматься тем, чего вы не понимаете, и отказываться от того, что кажется вам очевидным.

Все родители хотят только самого лучшего для своих детей. К сожалению, некоторым родителям проще отвергать новые интересы ребёнка, ведь новое и неизвестное пугает. Давайте своим детям возможность выбора, следите за искоркой в их глазах, побуждайте их к новым знаниям, рассказывайте о возможностях.

Как установить контакт с ребёнком

Существует несколько простых способов, которые помогут родителям установить контакт с детьми.

— Не начинайте разговор с фразы: «Нам нужно с тобой кое-что обсудить. Давай сядем и поговорим». Она сразу вызовет в ребёнке встревоженность, агрессию и желание защищаться. Вместо этого попробуйте провести разговор во время интересной совместной деятельности, например гуляя за городом или после похода в кино. Скажите ребёнку, о чём вы хотите поговорить, и

поинтересуйтесь, что он об этом думает: «Какие у тебя мысли по поводу этого?»»

— Стремитесь выражать свои мысли кратко и чётко при конфликте. Избегайте повторений и длительных обсуждений.

— Разговаривайте с ребёнком без спешки и делайте паузы. Позвольте ему подумать и выбрать момент, когда он будет готов продолжить разговор. Можете обнять его, если ему это нравится, или предложите выпить чай с его любимыми вкусностями.

— Используйте фразы, которые помогают проявить сочувствие и понимание: «Я тебя понимаю», «Как ты думаешь, почему это произошло?», «Понимаю, ты сейчас обижен и рассержен», «Могу я сейчас что-то для тебя сделать?».

— Не разговаривайте с ребёнком, когда у него истерика. В этот момент он не услышит вас, поэтому попробуйте поговорить, когда он будет спокоен и готов всё обсудить.

— Не выводите ребёнка на неприятный разговор перед сном. Измотанный и уставший, он точно не захочет говорить о серьёзных вещах, и, скорее всего, разговор просто перерастёт в ссору. Так же происходит и в ситуациях, когда вы пытаетесь обсуждать проблемы с

голодным ребёнком. Поговорите тогда, когда вы оба будете сыты, бодры и в хорошем состоянии, чтобы общаться без раздражения.

Методы общения с детьми

Существуют методы общения с детьми, благодаря которым ребёнок будет чувствовать, что его слушают, понимают и любят.

1. Активное слушание

Это метод общения, в котором родитель демонстрирует интерес и внимание к тому, что говорит ребёнок. Он активно слушает, делает паузы для ответов и задаёт уточняющие вопросы.

Важный момент активного слушания — перефразирование, пересказ того, что было озвучено собеседником, но своими словами. Для этого подходят такие фразы: «Правильно ли я тебя поняла, что...», «Что ты имеешь в виду, когда говоришь...», «Ты считаешь, что...».

Ещё вы можете отразить чувства ребёнка и тем самым проявить сопереживание: «Вероятно, ты сейчас очень расстроена...», «Ты, наверно, сильно разозлился...». Своё понимание и сочувствие вы можете выразить подобной фразой: «Если бы со мной случилось такое, я бы тоже расстроилась...».

По окончании разговора попробуйте резюмировать сказанное или озвучить договорённости: «Теперь я понимаю, что произошло», «Давай с тобой договоримся, что если...», «Как думаешь, что мы можем сделать в этой ситуации?»»

2. Я-сообщения

Принцип Я-сообщение — ещё один аспект конструктивного общения. Это разговор от первого лица с использованием таких слов, как «я», «мне», «меня», «моё». Говорящий выражает своё мнение и переживания вместо оценки другого человека и его поведения, которая часто может вызывать раздражение и обиду.

В любой конфликтной ситуации попробуйте говорить о том, как эта ситуация переживалась вами, а не о том, как вёл себя другой человек:

- Я устала и хочу побыть в спокойствии и тишине;
- Мне очень приятно, когда я вижу на кухне вымытую посуду;
- Меня огорчает, когда я вижу в гостиной разбросанные по полу носки.

Как наладить доверительные отношения с родителями

В период подросткового возраста доверительные отношения между подростками и их родителями могут стать настоящим вызовом. Подростки стремятся к самостоятельности, независимости и ищут своё место в обществе. В то же время родители хотят защитить своих детей и обеспечить им безопасность.

Что делать, если тебе не верят родители

— Сохраняйте спокойствие

Если вы узнали, что родители вам не верят, то, вероятно, вы столкнулись с сильными эмоциями. Избегайте гнева или истерик, это только усложнит ситуацию.

— Проявите понимание

Попытайтесь поставить себя на их место и понять их мотивы.

— Дайте себе время всё обдумать

Вероятно, вы захотите обсудить причины недоверия родителей в разговоре.

Как вернуть доверие родителей

— Будьте открыты для диалога

Лучшим решением при потере доверия родителей будет открытый диалог с ними.

— Признайте свою неправоту, если вы где-то ошиблись

Будьте готовы осознать, что вы сделали что-то неправильно, и это повлияло на доверие родителей. Признание ошибок демонстрирует вашу зрелость.

— Будьте искренними и откровенными

Чтобы вернуть доверие родителей, показывайте им, что хотите измениться и понимаете, почему ваше поведение вызвало их недоверие.

Как заслужить доверие родителей.

— Научитесь управлять эмоциями

Часто бывает, что доверие рушится из-за ситуаций, в которых мы принимаем невзвешенные, эмоциональные решения. Чтобы таких ситуаций становилось меньше, читайте специализированную литературу по теме эмоций, используйте техники управления своими чувствами.

— Соблюдайте внутренние правила дома и демонстрируйте свою ответственность

Пока вы живёте с родителями, очевидно, что они устанавливают определенные правила и ограничивают

ваши действия. Попробуйте соблюдать эти правила, но если они кажутся вам необоснованными, то поговорите об этом с родителями и подумайте, можно ли изменить их, чтобы всем было комфортно.

— Чаще проводите время вместе

Совместное времяпрепровождение способствует становлению доверительных отношений. Это поможет вам лучше понимать своих родителей, а родители снова увидят в вас те черты, которые так любят, например чувство юмора.

— Проявляйте заботу

Забота может выражаться в разных формах: словами и делами.