

Как создать доверительные отношения с ребенком.

- *Шесть стратегий, которые помогут родителям укрепить взаимные доверительные отношения с ребенком*

Любовь порой дается нелегко, в числе ее основополагающих принципов – доверие и безопасность, которые еще нужно установить. Но если они будут присутствовать в отношениях между родителями и детьми, справляться со сложными ситуациями будет намного легче. Доверие, безопасность и любовь взаимосвязаны, их по праву можно отнести к трем составляющим счастливой семейной жизни и счастливого детства ваших детей. Далее представлены семь стратегий создания доверительных отношений с ребенком.

- **Стратегия № 1: сами практикуйте то, что проповедуете**

Установление доверительных отношений с вашим ребенком подобно лидерству. Если лидер делает правильные вещи, люди, для которых он является ведущим и авторитетным лицом, будут следовать за ним. Если вы говорите ребенку, что ему полезно есть овощи, а сами их не едите, то вы делаете «неправильную вещь» и даете его подсознанию неверный посыл. Будьте не только формальным, но и неформальным лидером: влияйте на малыша своими поступками, своими качествами и восприятием вас как человека, у которого слова не расходятся с делами. Выстраивайте связь между вами и вашим ребенком, практикуя то, что проповедуете вы сами.

- **Стратегия № 2: учитесь слушать**

Большинство взрослых не развивают хорошие навыки слушания во время общения с собственными детьми. Это неправильно. Чтобы завоевать доверие своего ребенка, вы должны всегда прислушиваться к тому, что он говорит. Не используйте критических и тем более осуждающих высказываний и не подходите к обсуждению исключительно со своей собственной позиции, не признающей другого мнения. Зная, что вы его слушаете, ваш ребенок будет чувствовать себя более комфортно, а значит, о своей жизни будет рассказывать более открыто и доверительно.

- **Стратегия № 3: обещания не должны быть нарушены**

Не давайте вашим детям обещаний, которых вы не сможете сдержать. Это может быть довольно тяжело и проблематично, потому что ситуации могут меняться. Однако постарайтесь приложить все усилия, поскольку нарушение обещаний может разрушительно сказаться на ваших отношениях с ребенком. Если папа говорит, что в выходные собирается посмотреть футбольный матч (и

не сможет погулять), то он действительно должен будет делать только это, потому что если он не сделает этого, в следующий раз, когда что-то пообещает, дети будут сомневаться, действительно ли папа говорит это серьезно и можно ли верить его словам, после того что случилось. Если вам кажется, что вы не сможете сдержать свое обещание, лучше расскажите ребенку об этом заранее и обязательно объясните причину.

- **Стратегия № 4: угрозы не должны быть голословными**

Если ваш ребенок сделал что-то плохое, и вы угрожаете ему, что он целую неделю не будет смотреть телевизор, подумайте, сможете ли вы на самом деле реализовать то, о чем говорите. Поймите, что суть даже не в силе и адекватности наказания, а в том, что подобные ситуации – это хороший повод сдержать свое слово и тем самым укрепить свой авторитет. Поэтому угрозы должны быть реальными и выполнимыми. Удивительно, но это помогает построить доверительные отношения с вашим ребенком.

- **Стратегия № 5: высоко цените честность и искренность**

Дайте детям понять, что вы очень цените, когда они честны и искренны с вами. Это позволит установить по-настоящему доверительные отношения между вами и ребенком. Кроме того, вы будете помогать и способствовать тому, что ваш малыш вырастет целостным человеком. Как говорится, «Говори, что думаешь, и думай, что говоришь». Это имеет значение в контексте искренности и уважения к своему собеседнику.

- **Стратегия № 6: последовательность**

Если дома в своей семье вы активно пропагандируете определенные правила, проанализируйте, выполняете ли вы их сами. Поговорите с детьми и расскажите им о своих ожиданиях. То, что вы скажете, должно быть ясно, как белый день. Никакой двусмысленности и неоднозначности, все просто и понятно. К тому же убедитесь, что установленные правила неизменны, что вы не меняете их по поводу и без. У ваших детей никогда не должны возникать сомнения в вас.