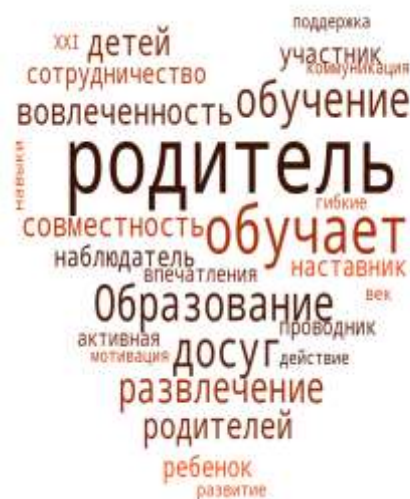
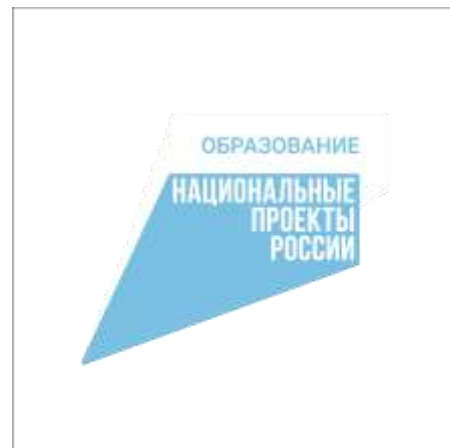


 **ЧелГУ** Центр
психолого-педагогического
сопровождения семьи



Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!

Сегодня большинство современных родителей стремится проводить больше времени со своими детьми, чтобы быть ближе и лучше узнать друг друга, выстраивать партнерские отношения. Для достижения этих задач особое значение приобретает совместное обучение и досуг членов семьи. Данный выпуск онлайн-журнала Семейный круг мы посвящаем теме «Доверия между детьми и родителями». Вы узнаете, что такое доверительные отношения, причины утраты доверия детей к родителям, для чего родители должны доверять детям. А ещё вы получите ценные рекомендации и упражнения для выстраивания доверительных отношений с детьми.

В конце выпуска приятным бонусом для Вас будут ссылки на теоретические и практические материалы по теме.



Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**



СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Стр. 3

Что такое доверительные отношения между детьми и родителями?

Взаимоотношения между родителями и детьми – это фундаментальный аспект семейной жизни. Как родители, мы стремимся построить доверительные отношения с нашими детьми, чтобы они чувствовали себя комфортно и безопасно в нашей присутствии.

Стр. 4

Причины потери доверия детей к родителям.

Ребенок доверяет родителям — так устроено самой природой, родители для него самые близкие люди, со всеми своими радостями и горестями он бежит к ним. Но... не всегда. Не так уж редко случается, что родители в ужасе обнаруживают: ребенок перестал им доверять! Перед ними встают извечные вопросы: кто виноват и что делать?

Стр. 6

Чем грозит недоверие к ребёнку со стороны родителя?

Недоверие может привести к конфликту, который будет расти как снежный ком и негативно сказываться на отношениях с ребенком. Он может закрыться, и тогда будет сложно узнать о его внутренней жизни.

Стр. 7

Как выстроить доверительные отношения с детьми?

У всех родителей в какой-то момент возникают проблемы со взаимопониманием с ребенком. Доверие — в этом случае залог здоровых семейных отношений и верный способ преодолеть все трудности и конфликты. Как сделать так, чтобы ребенок доверял родителям?



Что такое доверительные отношения между детьми и родителями?

Доверительные отношения между детьми и родителями — это тесная связь, основанная на чувстве взаимопонимания, уважения и поддержки. Когда ребёнок доверяет своим родителям, он чувствует себя в безопасности и знает, что может обращаться за помощью в любой трудной ситуации.

Доверительные отношения их разделяют на три вида:

1. Доверие к миру

Базовое доверие к миру формируется у ребёнка с первых минут жизни. Для него мир — это взрослый, который о нём заботится (как правило, это мама). Если мир отвечает на все его запросы: захотел поесть — получил молоко, стало мокро — получил сухую пелёнку, скучно — появилось лицо мамы, то ребёнок вырастает с внутренней уверенностью, что миру можно доверять.

2. Доверие к себе

Доверие к себе — следующий этап развития. Ребёнок учится доверять своему телу и своим решениям. Конечно, в этом ему помогает внешняя поддержка родителя.

3. Доверие к другим людям

Если ребёнок находится в постоянном контакте с близкими взрослыми, то этот вид доверительных отношений формируется автоматически. «Мама всегда придёт на помощь, папа всегда выслушает, рядом с ними я в безопасности».



Причины потери доверия детей к родителям.

Одни родители бережно выстраивают доверительные отношения со своими чадами. Другие вообще не уделяют внимания этому аспекту воспитания. А третьи допускают ряд ошибок, которые постепенно разрушают доверие детей.

Что это за ошибки:

1. Запугивание. В арсенале недальновидных взрослых есть куча страшилок для запугивания детей. Они пугают интернатом, полицией, угрожают надрать уши, шантажируют дорогими сердцу вещами. Это губительно действует на самооценку ребенка и заставляет болезненно переживать свою зависимость от близких.
2. Манипуляции родительской любовью. «Если ты это сделаешь, я перестану тебя любить» — со временем такие слова перестанут иметь вес, и ребенок будет воспринимать их, как очередную родительскую страшилку. По своей сути эти фразы — чистая ложь. Нормальные родители не перестанут любить своего ребенка из-за обычных детских шалостей или непослушания.
3. Непонятные запреты. Любое ограничение должно быть аргументировано. Но часто родители нарушают эту аксиому и дают авторитетом: «Потому что я так сказал/сказала». Подумайте, какую воспитательную ценность несут подобные аргументы.
4. Наказания едой. Запрет на сладкое — эффективный рычаг давления на ребенка. Но не стоит забывать, что запретный плод сладок. То есть чем больше вы будете лишать ребенка вкусняшек, тем сильнее он будет хотеть их. Когда наказание закончится, стоит держать сладости подальше, поскольку изголодавшийся малыш набросится на них с удвоенной силой.
5. Высмеивание. Нельзя смеяться с того, что дорого ребенку. Даже если его родителям это кажется полной чепухой. Также стоит табуировать шутки над внешностью, детскими поделками и чувствами.
6. Программирование на неудачи. «Да ничего у тебя не получится», «Вечно ты накосячишь» — такие слова формируют негативные установки и создают неуверенность в себе, настраивают ребенка против родителей.

Чем грозит недоверие к ребёнку со стороны родителя?

Доверяйте своему ребёнку, и он станет более ответственным. Все дети очень любопытны по своей природе, их привлекает все необычное, им интересен весь мир. Они стремятся потрогать, попробовать и исследовать. Когда мы начинаем их ограничивать и одергивать, мы ограничиваем их свободу и исследование мира. У некоторых родителей появляется гиперопека и постоянный контроль, который только подавляет инициативу и самостоятельность детей. Уверенность ребёнка в своих силах зависит от возложенной на него ответственности. Объясняйте своему ребёнку, что можно, а что нельзя. К сожалению, мы не всегда учим детей ответственности, а наоборот, научаем их зависимости от нас. Из этого вытекает любая созависимость, и у ребёнка постепенно исчезает механизм самосохранения. Невозможно контролировать все.

Да, мы должны научиться доверять нашим детям, чтобы помочь им развить ответственность и доверять их чувствам, мыслям и желаниям. Иногда есть мамы, которым трудно понять, как доверять своему ребёнку. Да, это может быть сложно, но это необходимо для жизни. Если мы слишком сильно опекаем наших детей, они становятся зависимыми и всегда будут искать одобрение авторитетных людей.

Чтобы сохранить здоровой свою психику и психику своего ребёнка больше доверяйте ему и не старайтесь контролировать все и всех вокруг.

Берегите себя и своих детей!



Сентябрь — ЖУРНАЛ СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

Как выстроить доверительные отношения с детьми?

Доверительные отношения между родителями и детьми не появляются сами по себе, над ними нужно работать — причём желательно начинать работу уже тогда, когда вы только планируете завести детей. 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.



1. Принимайте ребёнка таким, какой он есть

Для детей в любом возрасте важно знать, что родители любят их безусловно, что всегда примут и не осудят. Что в мире есть люди, к которым они могут прийти в любой ситуации.

2. Будьте последовательны в воспитании

Приняв решение, будьте верны ему до конца. Установив в семье правила, выполняйте их сами, иначе дети воспримут ваше поведение как лицемерное

3. Уважайте мнение ребёнка и предоставляйте ему выбор

Помните, что дети — полноценные члены семьи, и транслируйте идею, что их мнение в решении важных семейных вопросов тоже ценно.

4. Уважайте личное пространство и время

5. Просите о помощи

Для каждого человека сигналом, что ему доверяют, является просьба о помощи. И дети, конечно, не исключение

Доверительные отношения между детьми и родителями — это тесная связь, основанная на чувстве взаимопонимания, уважения и поддержки. Когда ребёнок доверяет своим родителям, он чувствует себя в безопасности и знает, что может обращаться за помощью в любой трудной ситуации. В актёрском мастерстве есть три упражнения, которые помогут вам обрести доверие в отношениях с вашим ребёнком.

Первое упражнение: "Падающий лист". В этой игре ребёнок должен закрыть глаза и падать назад, полностью полагаясь на, что вы его поймаете и не дадите ему упасть. Это упражнение помогает развивать доверие к другим людям и переживать новые ситуации без страха

Второе упражнение: "Слепое руководство". Попросите ребёнка закрыть глаза и дать вам свою руку. Затем начните вести его по комнате, обходя препятствия и поворачивая в разные стороны. Ребёнок должен полностью положиться на вас и доверять вашему руководству.

И третье упражнение: "Доверительный круг". Сядьте на пол и попросите ребёнка сесть на ваши колени, лицом к вам. Обхватите его руками за талию и попросите его закрыть глаза. Затем медленно начните качать его вперёд-назад, создавая ощущение плавания или качания на качелях. Это упражнение поможет ребёнку почувствовать вашу поддержку и доверие.



Для подготовки выпуска были использованы материалы, которые мы рекомендуем для прочтения родителям:

[Доверительные отношения: как научить ребенка рассказывать о своих проблемах \(ya-roditel.ru\)](#)

[Счастливый ребенок: доверие в детско-родительских отношениях. Медиа на портале Я-Родитель \(ya-roditel.ru\)](#)

[Почему родители-командиры часто теряют детское доверие \(ya-roditel.ru\)](#)



Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ