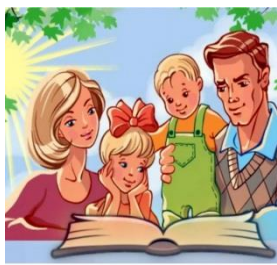


## 10 секретов доверительного отношения с ребёнком



Первое, что важно донести до родителей – это простая идея, что с ребёнком нужно разговаривать. В каком бы возрасте не был ребёнок, какие бы у вас отношения с ним не были – надо начинать разговаривать.

Проводились многочисленные исследования о том, стоит ли разговаривать совсем с маленькими младенцами. Результаты были поразительные: у детей, с которыми в младенчестве разговаривали мамы, уровень базальной (фоновой) тревоги оказывался ниже. Потому что они слышали, что им объясняют, что происходит вокруг. Тревога – это ненаправленный страх, страх без адреса. И когда мы говорим с ребёнком, объясняем ему все вокруг – тревога у него снижается.

Сейчас к психологам часто обращаются люди, которым тяжело выдерживать тревогу из-за неопределённости. Что такое неопределённость: это недостаток информации. Поэтому, когда мы говорим с ребёнком о чем угодно – мы снижаем его тревогу.

Начать говорить никогда не поздно. Даже если вашему ребёнку уже 17 лет и вы чувствуете, что у вас большой пробел в общении, не поздно начать говорить прямо сегодня.

Что ещё делает общение с ребёнком, кроме того, что снижает его тревогу?

*Очень и очень многое:* даёт жизненную опору, формирует интерес к жизни и критическое мышление, даёт ощущение безопасности окружающего мира, доверие к миру, к людям и, как следствие, возможность создавать безопасные отношения в будущем, развивает познавательный интерес, уверенность в себе, интеллект.

Как говорить с ребёнком?

Итак, теперь, когда мы поняли, что говорить – это очень полезно и важно, встает следующий вопрос: как говорить? В этой статье мы обсудим несколько принципов безопасного, ненасильственного общения с ребёнком.

### **1. Ваше состояние.**

Отделяйте разговоры от эмоций. Если вы в сильной тревоге, злости, если у вас нет сил, хочется поорать – выразите свои эмоции в безопасной обстановке, не навредив себе и другим. И только после этого, когда остыните – говорите с ребёнком.

Если вы начали разговор и чувствуете, что закипаете, отойдите, покричите в подушку, попрыгайте, поплачьте. И, после этого, вернитесь и поговорите.

### **2. Будьте честными.**

Говорите о том, во что вы верите сами. Не врите ребёнку – дети очень хорошо чувствуют ложь. Уважайте его мнение – оно может отличаться от вашего, это нормально. Как к этому относиться? С интересом. Спросите: «Почему так? А как ты думаешь?»

### **3. Что говорить ребёнку.**

Правду, но на его языке. Дети в любом возрасте могут говорить на любые темы, даже самые сложные, такие как секс, смерть, ложь, предательство, но терминами, соответствующими их возрасту.

Например, говорить на тему секс-просвета можно уже с 3-летним ребёнком, но не обсуждая с ним секс, а обсуждая с ним «правило трусиков», оговаривая, что никто не имеет права трогать тело без согласия. Можно говорить даже про смерть, но через примеры из сказок, мультфильмов, со сказочными персонажами.

Используйте терминологию своего ребёнка – вы примерно знаете его уровень общения, развития, знаете, что он смотрит, чем увлекается. Значит вы уже знаете лексику разговора, которую будете использовать.

### **4. Говорите первыми.**

Начните разговор сами, не выпытывайте у ребёнка: «Как дела в школе, что нового?».

Расскажите, что вы сами узнали нового, о чем подумали? Расскажите что-то в творческой, интересной форме. Поделитесь с ним тем, что интересно вам самим.

Важно, чтобы когда вы рассказывали, у вас горели глаза, вам было интересно. Поверьте, дети включаются в деятельность, которая интересна вам.

### ***5. Качественное время с ребёнком.***

Говорите с ребёнком в подходящей обстановке, создавая качественное время для разговоров. Вот например, если ваш муж в момент, когда вы собираете детей в садик, дома кавардак и вы торопитесь, скажет вам: «Давай поговорим о наших отношениях» – вы, скорее всего, пошлете его куда подальше и попросите помочь вам с детьми.

А вот если он позовёт вас поговорить, например, в красивый ресторан, вы с удовольствием согласитесь. Правда?) Тоже самое нужно организовать с вашими детьми. Например, создайте традицию ходить с ребёнком куда-то вместе.

### ***6. Говорите наедине.***

Сложно говорить откровенно в присутствии других людей. Не заставляйте ребёнка говорить с вами, например, при папе – говорите отдельно. Если он сам захочет поговорить вместе – супер, но это не априори. Это нормально: хотеть сказать что-то маме, а папе не говорить, и наоборот.

### ***7. Говорите в семье.***

«Мама с папой говорят, что читать – это очень интересно, но что-то я никак не могу заставить их за этим увлекательным занятием». Начните говорить не только с ребенком, налаьте коммуникацию в семье.

### ***8. Не бойтесь быть уязвимыми.***

Многие родители пытаются быть для ребёнка нестигаемыми, сильными, всезнающими. Но вы отличаетесь от ребёнка не тем, что «не испытываете эмоций», а тем, что знаете, как с ними быть.

Можно говорить ребёнку, что вы напуганы, что вы испытываете тревогу, что вы в чем-то разочарованы, что вы злы. Когда вы говорите о своих чувствах и становитесь «живым» для ребёнка, ближе – диалог становится теплее, вы уходите из «учительской» позиции и с вами хочется говорить.

### ***9. Если вы боитесь «стыдных» тем.***

Поговорите об этом сначала со взрослым человеком, погуглите лексику, проговорите её сами, без ребёнка. Порепетируйте разговор. И после – не бойтесь сказать, что стесняетесь говорить об этом, но постараетесь говорить максимально откровенно.

### ***10. Не ругайте ребёнка за его рассказ.***

Ни в коем случае никогда не ругайте ребёнка за то, что он вам что-то рассказал. Задайте себе вопрос: «Зачем он это мне рассказал?» Особенно, если это что-то тяжёлое. Чтобы вы его наказали? Кричали на него? Вряд ли. Скорее всего ему нужна поддержка, опора, совет, принятие, помощь.

Да, порой это может быть нелёгкая задача, но такая уж наша родительская доля – уметь выдерживать сложные разговоры и давать поддержку. Это уже случилось. И если вам кажется, что то, что он сказал – что-то плохое и страшное, поверьте, ребенок об этом знает – посочувствуйте ему и скажите, например: «Мне страшно. Но мы сейчас вместе что-нибудь придумаем».

Надеюсь, эти 10 принципов помогут построить вам доверительные отношения с вашим ребёнком.