

Консультация для родителей «Формирование доверительных отношений с ребенком»

Фундаментальным элементом в отношениях родителей и детей дошкольного возраста выступает доверие.

В общем виде, под доверительными отношениями принято понимать вид близких отношений, в которых каждая личность имеет возможность проявлять себя максимально естественно, а также рассчитывать на помощь и поддержку.

Доверительные отношения между дошкольниками и родителями складываются из чувства 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.

Более того, доверительные отношения развивают у детей самостоятельность и возвращают уверенность в себе, позволяя проявлять инициативу и принимать решения без страха ошибиться. Такие отношения становятся основой для дальнейшего развития ребёнка, включая его эмоциональную и когнитивную сферы.

Проведено множество исследований, связанных с выстраиванием доверия в отношениях родителя и ребёнка. Выяснилось, что дети, чьи родители открыты к диалогу и искренне поддерживают своё чадо, — обладают крепким душевным здоровьем, легче адаптируются к стрессовым ситуациям и ощущают себя в обществе более уверенно.

Но это не значит, что родители могут перекладывать на детей свои проблемы и эмоциональное бремя. Ребёнок нуждается в защите и поддержке, а не в дополнительном стрессе и тревоге. Важно об этом помнить.

Случается так, что в общении с детьми родители совершают ошибки. Это нормально, не бывает идеальных родителей. Но важно вовремя заметить и исправить возникшую проблему.

В качестве одной из распространенных ошибок можно привести недостаток внимания.

Потеря контакта с ребёнком может привести к тому, что он почувствует себя нежеланным и будет негласно требовать внимания через негативное поведение. Чтобы избежать этого, важно выработать привычку ежедневно беседовать с ребенком. Например, перед сном или во время приготовления еды. Это поможет вам лучше понять, что происходит в жизни ребёнка, и даст ему возможность поделиться своими мыслями и чувствами.

Ошибкой также выступает и излишняя защита родителей, которая может подавлять желание детей проявлять инициативу, рисковать, принимать собственные решения и может повлиять на способность к построению доверительных отношений.

Рекомендуется давать ребёнку больше свободы в принятии решений. Например, предложить самостоятельно выбрать, что надеть в детский сад или куда сходить на выходных. Спрашивайте его мнение и давайте возможность высказаться. Обязательно поощряйте ребёнка, когда он

демонстрирует инициативу и самостоятельность. Так вы покажете, что доверяете ему и всегда готовы поддержать.

Еще одной ошибкой является помощь детям только в экстренных ситуациях. Ребенок должен знать, что может обратиться к родителям за помощью в любой момент, а не только в экстренных случаях. Важно создать в семье атмосферу взаимопонимания и поддержки, в которой ребёнок будет чувствовать себя защищённым и уверенным.

В качестве себя практик, которые могут помочь родителям создать доверительные отношения с ребёнком, рекомендуются следующие:

- старайтесь быть честными и всегда говорить правду;
- следуйте своим обязательствам данным ребёнку;
- проявляйте эмпатию и уважение к ребёнку, давая понять, что вы всегда готовы выслушать его без осуждения. Избегайте отрицательных комментариев и критики;
- установите чёткие правила и границы, но при этом будьте готовы к компромиссам и диалогу;
- показывайте ребёнку, что вы всегда рядом и готовы сделать всё, чтобы ему помочь;
- поддерживайте положительное общение, выражайте свою любовь и признательность, используйте позитивные слова и выражения;
- на собственном примере показывайте ребёнку, как управлять своими эмоциями, используя спокойствие и терпение в общении. Помните, что он копирует ваше поведение;
- создавайте приятные и позитивные моменты вместе. Это могут быть как повседневные заботы, так и праздники, путешествия, походы в кино;
- чаще разговаривайте с ребенком, задавайте ему вопросы. Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и одежде. Разговор – главный инструмент общения, и говорить следует обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с ребенком за день;
- рассказывайте ребенку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Родителям полезно включать в разговоры рассказы о том, что волновало, пугало или радовало их, когда они были в таком же возрасте, как их ребенок теперь. Важно делиться с ним яркими воспоминаниями из дошкольного детства, рассказами о переживаниях и впечатлениях в школьные годы. Такие родительские рассказы укрепляют доверие и улучшают взаимоотношения между родителями и детьми;
- рассматривайте семейный альбом с фотографиями. Рассматривание вместе с детьми альбома с семейными фотографиями или личного альбома ребенка помогает укрепить эмоциональную близость;
- стремитесь делать что-либо вместе. Совместные занятия детей и родителей не только помогают детям стать более самостоятельными в будущем и получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой. У ребенка появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности со всеми членами семьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок бабушке, собирать растения для

гербария, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.

Наладив доверительные отношения, родители смогут поговорить с ребенком на любые темы, например, о правилах безопасности, о поддержании порядка, о выполнении требований.

Если родители постоянно общаются со своим ребенком, то он, став взрослым, тоже будет общаться со своими детьми и с пожилыми родителями.

В доверительных отношениях есть еще одна важная составляющая: при их наличии взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям возможность вовремя заметить перемены, которые происходят с ребенком (их причиной могут стать те или иные проблемные ситуации в коллективе сверстников или при общении со взрослыми). Более того, не воспитатель будет рассказывать на собраниях о том, что происходит в группе детского сада, а родители узнают обо всем от самого ребенка.

Помните, что отношения с детьми — процесс трудоёмкий, который требует терпения и усилий. Но умение контролировать свои эмоции и выстраивать доверительные отношения с ребёнком поможет создать прочную и здоровую связь между вами на долгие годы.