



12 принципов доверия

Памятка родителям

1. Постоянно узнавайте друг друга!



Каждый раз, когда вы видите ребёнка после расставания: на сон, на время посещения детского сада, школы и т.п., - вы вынуждены заново устанавливать с ним контакт, чтобы узнавать новое и заново открывать своего ребёнка для себя!

Проявляйте искренний интерес к тому, как прошел день у ребёнка (не путайте с контролем), если в вашем вопросе будет звучать:

Мне так интересно как сегодня прошел твой день?

Что интересного в нем?

Что тебе сегодня было трудно сделать?

Где лучше – в школе или дома?

Чем бы ты хотел бы заниматься вне дома, школы, детского сада?

В таких вопросах звучит искренний интерес к личности ребёнка, и мы уверены, он вам поверит!

И обязательно расскажите о себе:

Мой день сегодня был сложным и в то же время очень ресурсным. Я познакомилась с новыми людьми, и узнала много интересного.

2. Подарите детям ощущение безопасности в семье.



В психологии такое ощущение называется **надёжной привязанностью**.

Надёжная привязанность — это такой тип привязанности, при которой дети чувствуют, что они могут положиться на значимых взрослых по удовлетворению их потребностей в близости, эмоциональной поддержке и защите. Дети с надёжным типом привязанности сильнее тянутся к исследованию окружающей среды в том случае, когда они обладают знаниями о безопасности (что их значимый взрослый обязательно вернется в случае необходимости). Помощь взрослого укрепляет чувство безопасности, а также, когда ребёнок осознает пользу такого взаимодействия, он учится справляться с подобными ситуациями в будущем.

Формирование такого вида привязанности можно отследить на детской площадке, когда малыш убегает посмотреть что-то новое, но оборачивается, чтобы проверить, не ушли ли взрослые, и при этом верит, что не ушли.

В основе надёжной привязанности лежит способность любого ребёнка смело шагать в неизведанный мир.

Как много неизвестного в дни детства и как хороша эта неизвестность.

М. Горький

3. Дайте детям личное пространство!



Для детей это важно!

Личное пространство - это территория, которую ребёнок воспринимает как продолжение своей личности, место, где можно быть самим собой, расслабиться в окружении любимых вещей, где все организовано в соответствии со вкусом и привычками хозяина этого пространства. Особенно для подростков важно – иметь право на личную жизнь. Помогают выстроить доверительные отношения – чётко обозначенные, оговоренные и всеми одобренные личные границы:

- Мы с папой периодически будем просить твой мобильный телефон, для того, чтобы посмотреть, кто присутствует и что происходит в твоей виртуальной жизни. Мы, родители, имеем на это право, но при этом мы обещаем без спроса не трогать твой мобильный телефон и не читать твою личную переписку.

- Беспорядок в комнате мы согласны принимать, до определенного времени! Перед сном комната должна быть убрана и приведена в порядок.

4. Попросите прощения, если ошиблись.



Все допускают ошибки. Все люди имеют право на ошибку. И иногда ошибка – лучший учитель! Главное: как человек исправляет её.

Вы не выполнили обещание.

В чем-то обвинили ребёнка, а он ни в чём не виноват.

Использовали грубую лексику.

Не смогли сдержать эмоции, и при ребёнке повели себя грубо по отношению к другим.

Сравнили, раскритиковали или заставили чувствовать себя смущенным.

Лучший способ – искреннее извинение, если допущенная ошибка причинила боль.

Извиняйтесь после того, как вы и ребёнок успокоились.

Извиняйтесь кратко: я была неправа и хочу извиниться перед тобой.

Извинитесь за свои действия: я не должна была кричать на тебя при посторонних. Прости.

Умение просить прощения у ребёнка – это здоровый способ научить детей достойно поступать, если он сам будет неправ. Прощение приводит к восстановлению доверия.

5. Слушайте своего ребёнка! Слушайте с интересом и внимательно!



Общение = доверие.

Потребность в общении, относится к числу основных (базовых) потребностей человека. И первый кто удовлетворяет эту потребность – значимые взрослые. Родители.

Помните!

- ☺ Ребёнка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.
- ☺ Ребёнок живёт во вражде – он учится быть агрессивным.
- ☺ Ребёнок живёт в упрёках – он учится жить с чувством вины.
- ☺ Ребёнок растёт в терпимости – он учится понимать других.
- ☺ Ребёнка хвалят – он учится быть благородным.
- ☺ Ребёнок растёт в безопасности – он учится верить в людей.
- ☺ Ребёнка поддерживают – он учится ценить себя.
- ☺ Ребёнка высмеивают – он учится быть замкнутым.
- ☺ Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии – он учится находить любовь в этом мире.

Слушайте своих детей, слушайте внимательно, с любовью, состраданием и без осуждения. У родителей есть уникальная возможность и способность услышать, то, что не сказано...**услышать сердцем кричащее молчание своих детей.**

6. Будьте честны!



Это про шестое чувство. Каждый человек хоть раз в жизни слышал про шестое чувство. Это собирательный термин. А если быть точнее, разговорное определение.

Всем известно, что есть **пять** чувств человека: дистанционные (обоняние, слух, зрение) и непосредственные (осязание и вкус). Шестое чувство – это уникальная способность, позволяющая ощущать невидимый мир, через интуицию или предчувствие. Интуиция, которую также называют шестым чувством, является способностью понимать происходящее мгновенно, без сознательного контроля. Если разговаривая с ребёнком, вы внутри чувствуете тревогу и злость, ваш собеседник мгновенно почувствует. И мысленно уйдет в состояние такой же тревоги и перестанет слышать и слушать Ваши слова!

Старайтесь разговаривать или воспитывать детей в полном спокойствии, хорошем расположении духа. А если ситуация не позволяет, говорите о своих чувствах, честно, глядя в глаза!

- Ты своим поступком разозлил меня, но я готова тебя выслушать!

Правильные слова не сблизят вас с ребёнком, если они не идут от сердца!

7. Используйте зрительный контакт.



Есть одно замечательное правило смотреть в глаза ребёнку на уровне его глаз!

Прочная эмоциональная связь мамы с ребёнком устанавливается через глаза.

Как происходит этот процесс:

☺ зрительный контакт между родителями и малышом – это некая синхронизация, которая побуждает у малышей желание общаться и полезна для растущего мозга;

☺ зрительный контакт успокаивает малыша, ведь он видит знакомое лицо, слышит знакомый голос;

☺ чем чаще ребёнок видит родителей, тем быстрее устанавливается контакт – мама, папа!

☺ зрительный контакт на уровне глаз ребёнка это своего рода уважение и позиция «на равных» хорошая площадка для доверия!

8. Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми!



Ваш ребёнок индивидуальная личность! Больше таких детей на Земле, нет!

«Маргарита такая вежливая девочка, всегда здороваётся! А ты...»

«Егор так хорошо играет в футбол, а ты даже мяч в глаза не видел»

Помогают ли подобные сравнения становиться лучше или научиться чему-то новому?

Способствуют ли они доверительным отношениям, когда ребёнок слышит, что другие дети лучше, успешнее, вежливее?

Нет.

Обесценивание их умений в частности и их самих в целом не поможет им стать лучше. А когда вселяется ощущение «неудобного ребёнка» приходит понимание, что родители не верят в меня, в мои способности и возможности. А если не верить ребёнку, он перестанет доверять, Вам!

Если есть что-то, что мы хотим изменить в ребёнке, мы должны сначала изучить его и посмотреть, не является ли это чем-то, что лучше изменить в нас самих.

9. Станьте примером для своих детей!



Через свой личный пример, покажите ребёнку, что вы ему доверяете. Доверие в отношениях имеет обе стороны, и, признавая своего ребёнка и сопереживая ему, вы учите его, что, независимо от того, что он делает, вы всегда будете рядом.

Поступки, манера поведения дома и в обществе, система ценностей – все это ребёнок видит в первую очередь дома. Воспитывать детей на собственном примере – не значит быть идеальным отцом или матерью, это значит никогда не забывать о том, что ваши слова и действия впитываются вашими детьми. И это хорошо, потому что родители ежедневно получают шанс помочь детям стать достойными людьми.

Доверьте ребёнку складывать одежду, мыть посуду или помочь с ужином.

Наблюдайте! И вы увидите там себя: в действиях, мимике, в словах и жестах.

И только тогда, когда Ваш ребёнок ощутит, что он частичка Вас, желание поделиться, рассказать, спросить совет придёт само по себе.

10. Не давайте обещаний, которые не сможете выполнить!



Пообещать значит вселить надежду и ожидания.

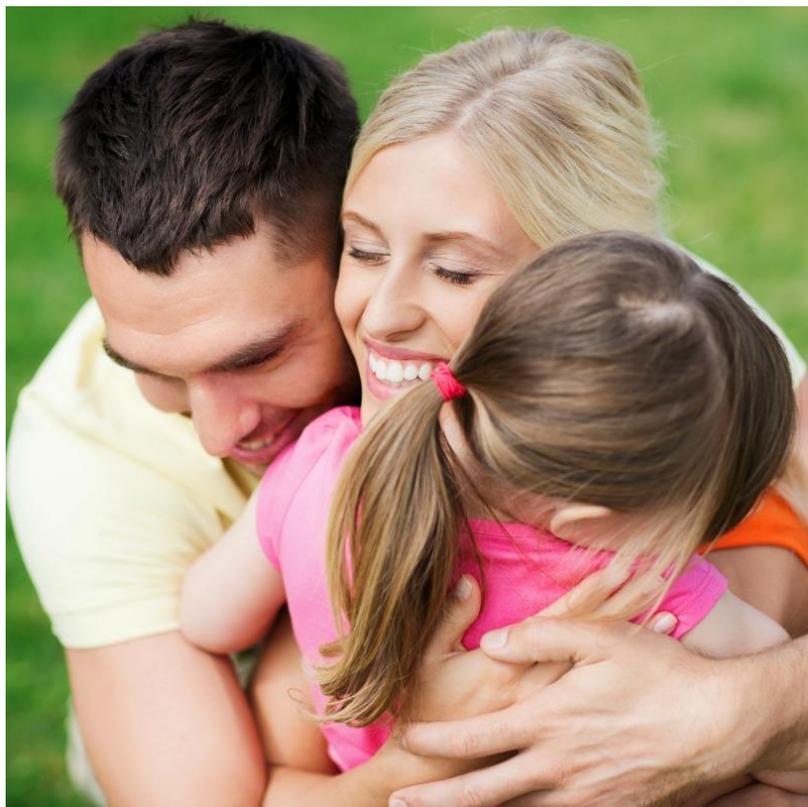
«Я куплю тебе эту игрушку завтра!» – зачастую так мамы говорят лишь затем, чтобы увести ребенка из магазина и не допустить истерику. Если осознанно вы не собираетесь её покупать – это ложь!

А малыш надеется и ждёт. Не оправдалось ожидание – обида. Разрушены надежды – злость.

Давая обещание ребёнку, многие взрослые думают: «Ничего страшного, выполню позже, а малыш вообще не вспомнит об уговоре и можно спокойно жить дальше». Это значит, личность ребёнка обесценивается, его эмоции не берутся в расчёт, главным родителем считается достижение личных целей любой ценой.

Соблюдать обещания, данные ребёнку, крайне важно. Вы многому учите его, когда держите свое слово, несмотря на обстоятельства. Выполненные обещания – это кирпичики, которые вы вкладываете в фундамент его взрослой жизни. Так вы проявляете уважение к личности сына или дочери, устанавливаете доверительные отношения между вами и формируете моральные принципы.

11. Нежное прикосновение - исцеляет!



Нежные прикосновения – это то, как наша биологическая система сообщает ребёнку, что его любят, он в безопасности и не одинок. Сообщают тихо, нежно и без слов.

Дети, которых ласкают и лелеют, вырастают более здоровыми, у них бывает меньше эмоциональных и ментальных проблем. Исследования показали, что прикосновение может уменьшить сердцебиение, снизить артериальное давление и способствовать общему расслаблению.

Прикосновение улучшает поведение ребёнка и его самоощущение. Это удивительно, но малыш, который получает от родителей физический контакт, гораздо лучше себя чувствует. Это значит, что и маме с таким ребёнком тоже намного проще: он лучше и быстрее устанавливает более организованный режим, хорошо спит, меньше капризничает и охотнее идет на контакт с незнакомыми людьми. Машины прикосновения его успокаивают и дают ощущение уверенности в себе.

Ребёнок взрослеет с уверенностью, что его любят, с доверием к себе, к значимым взрослым и к Миру вокруг него!

12. Любите!



Время - один из важных языков родительской любви!

Взрослый может проявлять свою любовь к ребёнку пятью способами:

- ☺ прикасаясь к нему, лаская его;
- ☺ уделяя ему своё время и внимание;
- ☺ поощряя и наставляя его;
- ☺ оказывая ему помощь и поддержку;
- ☺ даря ему подарки.

Безусловная любовь родителей к ребёнку свидетельствует о том, что мама и папа любят своего малыша не за что-то, а просто потому, что он есть. Самое первое, о чем родителям не стоит тревожиться, так это о том, чтобы избаловать своего ребенка любовью. **Любить** – это значит быть рядом с ребёнком ровно столько, сколько ему необходимо для его благополучия и отступать в сторону тогда, когда это необходимо для его самоутверждения и развития.

Учите своих детей любить и не бояться этого. В современном мире это ценный навык, укрепляющий семьи, дружбу, доверие и внимание к окружающим!