

Как наладить и улучшить доверительные отношения с ребенком

Изменение психологии отношений между родителями и детьми необходимо начинать с себя. После признания своих ошибок важно сделать первые шаги по преодолению негативных эмоций и провоцирующих болезненных ситуаций. Для коррекции отношений между родителями и детьми нужно предпринять следующие шаги.

1. Не выплескивайте злость и агрессию на окружающих, а постарайтесь сдержаться и осознать свое состояние. Проговорите про себя, что вы злитесь на то, что... Можете произнести это и вслух, но только спокойным тоном, чтобы другие поняли вас и не заразились агрессией и недовольством.
2. Если вы не знаете, как наладить отношения с ребенком, научитесь спокойно с ним разговаривать и интересуйтесь его мнением, предоставляйте ему выбор и учитывайте его желания. Не вынуждайте ребенка заниматься тем, чем он не хочет.
3. В глубине души вы наверняка любите своего ребенка, поэтому не стесняйтесь показывать свои чувства, демонстрируйте свои лучшие качества и проявляйте по отношению к нему ласку (почаще обнимайте, гладьте по голове, целуйте). Так вы покажете ребенку, что любите его, а ваши отношения станут более доверительными и близкими.
4. Не показывайте в семье свое плохое настроение и не рассказывайте ребенку о своих многочисленных проблемах. Дети очень быстро перенимают тревожное состояние взрослых и будут переживать за вас, испытывать вину за то, что не могут вам помочь. Чтобы наладить доверительные отношения с ребенком, как вам того бы хотелось, старайтесь справляться с личными проблемами сами, а при необходимости лучше обратитесь к психологу.
5. Наблюдайте за своим состоянием и мыслями. Если вы часто замечаете, что раздражаетесь на ребенка, у вас возникает желание поругать и обвинить его, то тогда проблема не связана с ним, а только лично с вами. Попробуйте ее разрешить, это поможет не срывать на ребенке.
6. Понятно объясняйте ребенку о существующих правилах, предъявляемых требованиях. Он должен четко понимать, что можно, а что нельзя и почему. Разрешайте ребенку больше, чем запрещаете. Чтобы устранить проблемы в отношениях между родителями и детьми, будьте последовательны в воспитании и придерживайтесь установленных правил.
7. Предоставляйте ребенку достаточно самостоятельности и свободы. Если он уже подросток, то не нужно опекать его, как в раннем детстве, не надо следить за каждым его шагом, желая уберечь от всего. Полезнее для него будет постепенное расширение границ и приобщение к самостоятельной жизни. Решить некоторые вопросы с другими

детьми, выбрать спортивную секцию и многое другое он может сам, без вмешательства родителей.

8. Не сосредотачивайте все свои силы и внимание на ребенке. Находите время для себя и своих увлечений. Это придаст вам уверенности, независимости, повысит самооценку и авторитет в глазах ребенка. Вы перестанете думать только о нем, а ваши спокойствие и возросшая доля собственной свободы пойдут ему на пользу. Только не слишком отдаляйтесь от ребенка и проявляйте к нему внимание, дарите ласку, общайтесь с ним.

9. Никогда не обижайте других в присутствии ребенка, а также не позволяйте этого делать ему. Если он замахнулся на кого-то палкой и выкрикнул обидные слова, то не оправдывайте его тем, что он еще маленький. Будьте с другими взрослыми в семье в этом едины.

10. Ещё одна эффективная рекомендация, как улучшить отношения с ребенком, – почаще вспоминайте о том времени, когда вы сами были маленьким. Позвольте себе расслабиться и поиграть вместе со своим ребенком, повеселиться и побегать. Это способствует взаимопониманию, помогает сблизиться, делает отношения более доверительными.

11. Пробуйте меняться с ребенком ролями. Это можно сделать во время игры в дочки-матери, при выполнении домашних дел. Вы многое узнаете о себе и научитесь лучше понимать друг друга. Если ребенок проявляет желание ухаживать за домашними животными, помогать близким, то поощряйте его.

12. Не скрывайте от ребенка своих чувств и не подменяйте их другими. Просто проявляйте их умеренно. Так вы будете естественны в своих проявлениях и научите ребенка радоваться, любить, справляться с горем, растерянностью и пр. Подмена эмоций приводит к несоответствию внутреннего состояния поведению и вызывает в итоге раздражительность, отстраненность. Часто родители пытаются скрыть свои тревогу, беспомощность, страх и становятся строгими, требовательными, отдаляются от ребенка, вместо того чтобы учиться жизни и расти вместе с ним.

13. Не переносите негативные эмоции с какого-либо человека на напоминающего его ребенка. Тем более не приписывайте ему чужих недостатков. Ваш ребенок индивидуален, у него наверняка немало хороших качеств и есть за что его хвалить.

14. И ещё один важный совет, как наладить отношения с ребенком. По возможности занимайтесь сами воспитанием детей и не отдавайте их бабушкам, которые склонны постоянно тревожиться, переживать, всего опасаться и не приветствуют общения с ровесниками. Такое воспитание может оказать большое влияние на личность ребенка вопреки вашим педагогическим методам. Обычно дети, выросшие на попечении бабушки, отличаются неуверенностью, повышенной тревожностью, имеют множество страхов. У них возникает немало трудностей в общении с ровесниками.