

Рекомендации для родителей.

Как наладить доверительные отношения с ребёнком

1. Проводите вместе свободное время.

Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие интересные дела - походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, чтобы дать им альтернативу.

2. Знайте друзей своих детей.

Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к вам в дом или вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

3. Рассказывайте детям о себе.

Не стесняйтесь говорить детям о своей юности и о проблемах, с которыми вы сталкивались в этот период. Детям часто трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит в вас не только родителя, но и друга, с которым и он может поделиться. Приучите себя и своего ребенка, что проблемы можно обсуждать.

Разделенная беда - это полбеда, как говорят.

4. Избегайте попыток казаться слишком понимающим.

Избегайте таких высказываний как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своем роде.

5. Разговаривайте и действуйте как взрослый.

Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности.

6. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны.

Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка.

7. Избегайте акцентировать слабые стороны подростка.

При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли - родители, то она дольше не проходит.

8. Помогите подростку самостоятельно мыслить.

Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни своего ребёнка.

Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей.

Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...».

11. Не навешивайте ярлыков.

«Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний.

Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет,

полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей в воспитании.

Неправильно давать полную свободу так же, как неверно и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

Умейте сохранять это качество, с помощью юмора можно разрядить обстановку и взглянуть на ситуацию по-другому.

<https://stoppav.ru/parents/58-rekomendatsii-dlya-roditelej-kak-naladit-doveritelnye-otnosheniya-s-rebjonkom>

Материал подготовлен ГБУ ВО «ЦППиРД»