РОДИТЕЛИ И ДЕТИ- ПОИСКИ ВЗАМООТНОШЕНИЙ.

Для того чтобы ребенок рос и развивался в соответствии с возрастом, учился общаться со сверстниками, мечтал, радовался жизни, планировал свое развитие, ему нужно самое главное — *оставаться ребенком.*

Современные дети и родители выстраивают отношения по-разному. И нет никаких *универсальных* рекомендаций, как стать идеальными родителями. Многие взрослые считают, что смогут найти правильный подход на интуитивном уровне, а никаких особых знаний для этого не потребуется. Но это далеко не так. Это может прозвучать банально, но главный компонент, на котором должны строиться отношения родителей и детей — это любовь. Ребенок чутко воспринимает то, как к нему относятся окружающие. Он должен знать, что мама будет его любить, что бы он ни сделал, что она никогда его не оставит, поддержит в любой ситуации. К сожалению, не всегда мама умеет выразить свою любовь так, чтобы ребенок это понял.

Рекомендации. Три способа открыть ребенку свою любовь:

Слово. Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, различные поучительные истории. И пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

Прикосновение. Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать, капризничать и расстраиваться. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимание на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка. Переласкать ребенка, считают психологи, невозможно.

Взгляд. Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

Все это может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребенком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.

Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком

Принятие ребенка – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: **«Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть».** При таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия очень важен физический контакт. Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)!

Уважение детской личности включает в себя следующие компоненты:

- ***Возможность быть услышанным взрослым.*** Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими. Он может ошибаться, но может и услышать извинения взрослого, когда тот неправ. Кстати, ваши точные и простые извинения (если в них, конечно, есть необходимость) покажут ребенку, что вы уважаете его чувства и сожалеете о своем поведении.
- ***Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка.*** Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Искренность, неподдельность в общении с ребенком
- ***В отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть».*** Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу.

Эффективная похвала. Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? У американцев есть специальные буклеты, где учителям и родителям предлагается 101 способ похвалы! Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

Памятка для родителей

1. Смотрите на своего ребенка как на самостоятельную личность.
2. Все время доказывайте своим поведением, что умеете держать слово..
3. Держите себя так, чтобы ребенок не боялся идти к вам с любым вопросом даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.
4. Прежде чем пристыдить или наказать ребенка, постарайтесь понять, из каких побуждений он совершил свой проступок.
5. Не обращайтесь с ним все время как с маленьким.
6. Не балуйте и не делайте за него то, что он мог бы сделать сам.
7. Чаще проводите вместе свободное время.
8. Поддерживайте успехи ребенка.
9. Конструктивно решайте конфликты.

Что делать родителям для улучшения отношения с вашим ребенком:

- *Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка*. Старайтесь задавать ребенку не только вопросы, которые бы касались его учебы, но и вопросы о повседневной и личной жизни. Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его с этим вопросом в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.
- *Похвалы много не бывает*. Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.
- *Поддерживайте*. Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте подростка во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.
- *Разговаривайте по душам* и находите время для общения.
- *Делитесь опытом*. Хоть вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.
- *Будьте терпеливы*. Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости. Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.
- *Используйте «Я*-высказывания» - когда хотите сказать, о том, что недовольны
- *Устанавливайте свои границы и правила*
- *Будьте примером для подражания.*
- *Будьте искренни и честны с подростком*.
- *Дайте детям возможность быть услышанными*. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

Чего стоит избегать родителям, чтобы не провоцировать конфликт с подростком:

- *Упреки и претензии*: **дети** в подростковом возрасте не всегда адекватно реагируют на критику и упреки. И чтобы избежать не очень приятных последствий, **лучше заменить упреки добрыми советами и рекомендациями.** Таким образом, вы сможете наладить контакт с подростком, и у вас станут более доверительные отношения. Ведь это очень важно, при этом он не будет выслушивать критику в свой адрес.
- *«Ты-высказывания»* - такие высказывания способствуют появлению конфликта и поддерживает его.
- *Критика:* прибегая к критике вы можете ранить подростка и задеть его, что скорее всего вызовет ответную реакцию и желание делать сделать наоборот, досадить вам.

Для того, чтобы изменить отношения между вами, уважаемые родители и вашими детьми в лучшую сторону необходимо:

- четко озвучить ребёнку свои страхи и опасения, так, чтобы он мог услышать и понять вас
- ребёнку важно знать, что его выслушают без критики
- вам необходимо показать свою готовность слушать и понимать ребёнка; понимание создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие доверительные отношения
- вы должны понимать, что ребёнок вовсе не должен обязательно следовать вашим советам, ему необходимо давать право выбора

Если придерживаться приведенных выше рекомендаций, то возможен диалог между родителем и подростком на равных и, как следствие, развитие взаимопонимания в дальнейшем.

Ваш психолог Елена Александровна Алейникова

Уважаемые родители!

Данный материал будет полезен для налаживания и установления дружеских и доверительных отношений между взрослым и ребенком. В памятке даны простые и понятные рекомендации, которые могут быть применены в общении с ребенком любого возраста. Так как начинать строить взаимоотношения нужно с раннего возраста и продолжать работать над ними всю свою жизнь.

Воспитание детей - нелегкая задача, и большинство родителей желают вырастить из своих чад добропорядочных членов общества. Для этого важно уметь объяснить им нормы нравственности и поведения, научить противостоять трудностям и вести счастливую осмысленную жизнь. Добиться всего этого можно только развив с ребенком теплые дружеские отношения. Но быть настоящим другом ребенку не так-то просто. Надеемся, данная памятка поможет кому-то в данном вопросе. Рекомендации по установлению дружеских отношений с детьми:

Шаг 1 - завоевание доверия

Без доверия любые начинания обречены на провал. Чтобы вы ни говорили, как бы ни пытались красноречиво донести до ребенка информацию, если он вам не доверяет, ваши усилия напрасны. Поэтому первым делом заручитесь доверием ребенка.

Сделать это можно двумя способами:

1) Никогда не обманывайте ребенка. Если вы всегда будете говорить правду, даже когда она обличает вас самих, вы покажете ребенку, что вам можно верить. В ответ он тоже захочет вам открыться, и так вы начнете выстраивать прочную цепочку взаимного доверия.
2) Не сомневайтесь в мотивах ребенка, его искренности, желании помочь - ему непременно захочется оправдать ваше доверие.

Шаг 2 - оказание помощи

На друга всегда можно положиться, и он готов в любую минуту прийти на помощь. В ваших отношениях с детьми должен действовать тот же принцип. Ребенок должен знать, что вы всегда окажете ему поддержку, заступитесь, придете на выручку в трудную минуту. Если взрослому некогда даже выслушать свое чадо, вникнуть в его проблемы, то у ребенка вскоре пропадет любое желание идти с ними на контакт, и он найдет помощь и понимание где-нибудь в другом месте.

Шаг 3 - проявление любви

Ваши отношения с ребенком должны быть основаны на любви и уважении, а не на страхе. Для развития дружбы важно, чтобы дети прислушались к взрослым, потому что боятся их огорчить, доставить им неприятности, разочаровать. И даже в этом случае важно убедить ребенка, что вы будете любить его, несмотря на его ошибки и промахи.

Шаг 4 - быть собой

Стараясь развить дружбу с ребенком, важно оставаться при этом собой. Не стоит подражать кому-то, копировать чье-то поведение, пытаться вести себя в несвойственной вам манере. Фальшь и неестественность почувствуются сразу, и могут быть приняты за неискренность. Дружить с ребенком - это не значит вести себя с ним по-панибратски, это подразумевает относиться к нему с доверием, любовью и быть готовым помочь всегда, когда это нужно.