

## Рекомендации родителям по оптимизации детско-родительских отношений

Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д. Чтобы такого не произошло необходимо помнить об основных составляющих 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». В ситуации принятия очень важен физический контакт. Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)!

Так же не стоит забывать о важности **быть услышанным взрослым**. Естественно, это не означает, что мы 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. Искренность, неподдельность в общении с ребенком. Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу.

**Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка**. Следующий важный момент в создании доверительных отношений: ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Нужно сказать, что в жизни (а не только в учебе) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают.

**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? 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.

### **Руководство по развитию доверительных отношений:**

- делитесь вашими чувствами с детьми.
- не скрывайте от них своих радостей и огорчений.
- 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.
- принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.
- оставляйте ребенку специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

### **Три способа открыть ребенку свою любовь:**

1. **Слово**. Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, различные поучительные истории. И пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.
2. **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.
3. **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!