

Три способа вернуть доверие ребенка

В повседневной суете, когда родители большую часть времени проводят на работе, а дети предоставлены сами себе, часто происходит ситуация, когда самые близкие люди отдаляются друг от друга. При этом родители чаще всего уверены – они делают все возможное, чтобы ребенок ни в чем не нуждался.

Из-за недостатка внимания и любви ребенок замыкается, становится равнодушным или наоборот, агрессивным и старается всячески привлечь внимание родителей. Подростки ищут поддержки в социальных сетях и, увы... чаще всего находят тех, кто их использует, преследуя свои цели, а не поддерживает.

И если вам знакома такая ситуация, в первую очередь, стоит задать себе вопрос: «А сколько времени я провожу со своим сыном или дочерью?»

Качественное время. В среднем с детьми школьного возраста родители проводят от одного до трех часов в день. Это в лучшем случае! Для полноценного развития и благополучия детей нужно пять и более часов в день. Но вопрос здесь скорее не в количестве, а в качестве. Так как часто совместное пребывание, не означает обмен опытом, позитивной энергией и любовью. Всем известно: ничто так не способствует доверительным отношениям, как совместные занятия – игры, спорт, чтение. Правда, во всем нужна мера. Не стоит навязывать ребенку свои интересы и заставлять заниматься тем, что ему не нравится. Лучше спросить, чем хочет заниматься именно он. В противном случае вы можете услышать: «Я не хочу, чтобы мне читали», «Я уже взрослая, чтобы мы вместе играли», «Разговаривать, а о чем?»

Проявление любви и уважения. Для того чтобы вернуть доверие важно обратить внимание на эмоциональное равновесие ребенка. Если сын или дочь стали чаще замыкаться в себе или могут вспыхнуть как спичка от простого вопроса (замечания), стоит поработать над эмоциональным состоянием ребенка. Как это сделать? Самое главное – быть искренним в своих чувствах и намерениях! Один из способов – как можно чаще обнимать, говорить, как вы дорожите им. Также обратите внимание, как часто вы поддерживаете своего ребенка, получается ли у вас проявлять сочувствие тогда, когда ему это надо? И еще: о чем вы общаетесь с сыном или дочерью? Если о школе, то... в этом случае ребенок может подумать, что родителей интересует только его успехи в учебе. Запомните, дети меньше всего хотят обсуждать школьные проблемы! Попробуйте какое-то время не затрагивать тему обучения. Поговорите о его настроении (почему сегодня грустно?), о его планах и мечтах (что бы хотел и как этого достигнуть?), об отношениях с окружающими (что устраивает, а что можно изменить?)... Важно, чтобы у ребенка была уверенность – рядом с ним родной и близкий человек, которому он может доверить свои мысли, страхи и волнения, независимо от успехов в школе. Еще одна возможность расположить к себе – попросить о помощи. Так вы можете показать ребенку его значимость. Попросите ребенка что-то сделать для вас, но так, чтобы это не выглядело как приказ. У сына или дочери должно появиться желание вам помочь. И еще: если вы были неправы по отношению к ребенку – незаслуженно наказали или накричали, стоит признать свою вину и извиниться.

Для тела, души и ума. Как еще расположить ребенка? Рассказать ему о том, что вы сделали, скажем, за день – для своего здоровья, души и ума. Признаться, что получилось так, как этого хотели вы, а что пошло не по плану. Через некоторое время поинтересоваться: «А как думаешь, что у тебя получилось сделать сегодня для своего тела, ума и души?» И если ребенок будет в первое время путаться – не стоит унывать. Продолжайте говорить о себе, признавать свои удачи и поражения. Подобное упражнение может войти в привычку и вечером уже не надо подбирать

темы для разговора. Можно рассказать о себе, выслушать сына или дочь, составить план на следующий день, а вечером по желанию обсудить. В такие моменты можно пофантазировать, что еще хотелось бы сделать для души, тела и здоровья.