



Будьте искренни при ребенке

Искренность нужна не только в общении с самим ребенком. Если он видит, как вы регулярно кого-то обманываете, лукавите, притворяетесь – будь то знакомые, родственники или совершенно чужие люди – ребенок понимает, что доверять вам нельзя, ведь вы легко вживаетесь в роль и обманываете, не моргнув глазом. Если вы хотите, чтобы ребенок вам доверял, покажите, что вам действительно можно доверять. Не распространяйте секреты, которыми он с вами поделился, и не подрывайте его доверие.

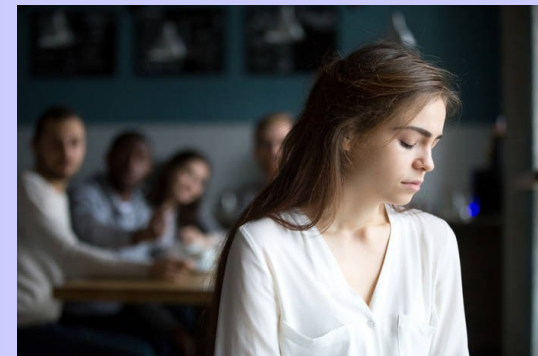


Ребенок растет и отдаляется – как сохранить его доверие и показать, что на вас можно положиться?

Каждый родитель мечтает иметь настолько доверительные отношения с ребенком, чтобы тот мог поделиться любой проблемой. Как этого достичь?



► *Как научить ребенка рассказывать о своих проблемах*





Главный внутренний заголовок

В первые годы жизни ребенка мама и папа для него – весь мир, он доверяет им безусловно, делится каждой своей мыслью. Но по мере взросления у ребенка меняются интересы, расширяется круг общения и авторитетов, потому родителям стоит немалых усилий сохранить доверие своего подросткового чуда. Что совету-



ют психологи?

Развивайте эмоциональный интеллект ребенка

Об этом сейчас очень много говорят, потому что хорошо развитый эмоциональный интеллект действительно решает массу жизненных проблем. Напомним, что эмоциональный интеллект – это способность адекватно выражать свои эмоции, понимать эмоции и чувства других людей, способность к эмпатии, сопереживанию, работе в команде, уважению чужих границ и интересов.

Во-первых, самим делиться своими эмоциями и переживаниями. Важно не переборщить и не переложить на ребенка тот груз негатива и взрослых проблем, который он не в силах нести и решить. То есть не стоит делиться с ребенком проблемами вашего брака или недовольством начальством, однако можно пояснить, что вы злитесь на супруга, потому что он не оправдал ваших ожиданий в конкретной ситуации. Или что расстраиваетесь, поскольку повышение по работе получил человек, который, по-вашему, заслуживает этого меньше вас.. То есть не стоит совсем закрываться и в результате срывать свое плохое настроение на ребенке, но и пояснять эмоции и чувства нужно максимально деликатно, акцентируя на том, что чувствуете вы, а не на том, что кто-то там почему-то плохой.

Во-вторых, помните, что проговаривать нужно не только отрицательные эмоции, но и положительные. «Я рада, что у тебя все получилось», «Мне грустно, когда у тебя плохое настроение», «Я счастлива, когда ты улыбаешься», «Я злюсь, потому что ты не выполнил то, что обещал».

В-третьих, помогите самому ребенку выразить его эмоции: «Видишь, тебе радостно, когда мы вместе проводим время», «Ты злишься, потому что устал», «Ты переживаешь, потому что впереди встреча с незнакомыми людьми».

Помните, что чем более открыты вы перед ребенком – тем более открытым он будет в ответ. Если в семье не принято между родителями и детьми или между взрослыми прямо говорить «Я тебя

Задавайте вопросы

Только не стандартные: «Как дела?», «Как в школе?», «Ты поел?», «Во сколько будешь?». Спрашивайте, что ребенок чувствует, интересуйтесь его переживаниями. Старайтесь делать это максимально тактично, чтобы не лезть в душу, особенно если общаетесь с подростком. Вопросы должны соответствовать возрасту ребенка. У малыша можно поинтересоваться, нравится ли ему книжка, что ему нравится в новой игрушке, скучает ли он по папе, когда тот на работе. У детей постарше можно спросить, как они себя чувствуют перед важной контрольной, чем понравился новый учитель, чем впечатлил просмотренный фильм или прочитанная книга.

Пополняйте «банк доверия»

Здесь все просто: если вы похвалили ребенка, вместе посмеялись, поделились какими-то своими мыслями и переживаниями – банк пополнился. Если между вами конфликт, обман, непонимание – банк опустошается. Причем опустошается он активнее, чем пополняется, потому над пополнением стоит работать постоянно, иначе отношения с ребенком рискуют зайти в тупик.

Не критикуйте ребенка за его чувства

Чувства и эмоции возникают в человеке спонтанно – это процесс контролировать невозможно. Если ребенок чувствует гнев и злость по отношению к вам – это неприятно, но он имеет на это право. А вот способ выражения эмоций – это вопрос воспитания и самоконтроля. Потому нужно учить ребенка сдерживать себя, если хочется, на-