

## Как стать другом своему ребёнку?

*Стремление родителей оградить своего ребёнка от проблем и неудач очень часто даёт обратный эффект: будучи ограниченным в праве выбора и высказывании своего мнения, ребёнок закрывается от нас, получая от нас лишь контроль и критику, а вовсе не поддержку. Чаще всего, причина, по которой наши дети предпочитают не делиться с нами своими переживаниями, – мы сами. Какие ошибки в воспитании совершает большинство родителей и как вести себя, чтобы ребёнок начал нам доверять?*

### **5 ошибок, которые совершают родители при общении со своими детьми**

1. **Мы относимся к детям, как начальник к подчинённому:** разговариваем в приказном тоне, требуем беспрекословного послушания. При такой иерархии дистанция между родителем и ребёнком значительно увеличивается, и ему трудно открываться и доверять нам.

2. **Мы слишком много запрещаем:** «не ешь столько конфет», «не смотри телевизор», «не кричи, не балуйся» – чем больше «не» слышит ребёнок, тем неувереннее он чувствует себя в отношениях с нами. Он боится раскрыться, опасаясь очередного «не».

3. **Мы не всегда слышим своих детей:** некоторым детям стоит больших усилий набраться смелости и рассказать родителям о ссоре с одноклассниками или проблеме с учителем. Часто бывает так, что ребёнок собрался с духом и рассказывает нам о своём беспокойстве, а мы так заняты, что либо не уделяем его рассказу должного внимания, либо не считаем нужным серьёзно подойти к вопросу и ограничиваемся 2-3 банальными репликами. Один раз не найдя отклика у нас, ребёнок в следующий раз нескоро решится повторить попытку.

4. **Мы захваливаем детей:** конечно, похвала очень важна в воспитании, но во всем необходим чёткий баланс. Иногда мы так восхищаемся нашим ребёнком, что потом совершенно не понимаем, когда это он стал таким неуправляемым и перестал прислушиваться к нашему мнению.

5. **Мы не держим слово:** бывает так, что мы пообещали нашему ребёнку поход в кино или в кафе, но забыли или отменили мероприятие под предлогом занятости. Если мы сами позволяем себе так поступать, не стоит удивляться, что и ребёнок по отношению к нам поведёт себя так же.

### **Как стать ближе своему ребёнку?**

#### **1. Не ущемляйте его свободу выбора**

Если бы друзья ребёнка постоянно наставляли его и говорили, что ему делать, такая дружба вряд ли продлилась бы долго. Дайте возможность ребёнку почувствовать равноправие с вами, дайте ему шанс высказывать своё мнение, делать свой собственный выбор. Да, поначалу это мнение может быть ошибочным, а выбор – неправильным, но только на своих ошибках ребёнок научится принимать решения, а вовсе не на нашем опыте, который мы пытаемся транслировать ему посредством требований и указаний. Чем раньше ребёнок научится иметь и отстаивать свою точку зрения, тем более социально адаптированным он будет во взрослой жизни.

#### **2. Воспринимайте всерьёз его детские проблемы**

Когда у нас проблемы на работе или болен кто-то из родственников, бывает сложно серьёзно отнестись к рассказу ребёнка о поломанной одноклассником линейке. На самом деле, это не менее важно: вероятно, вопрос и правда очень беспокоит ребёнка, раз он делится с вами переживаниями. Если вы внимательно выслушаете его, вместе проанализируете случившееся и найдете выход, ребёнок будет с благодарностью вспоминать этот эпизод и в дальнейшем не побоится рассказывать вам о своих проблемах.

#### **3. Проводите время вместе**

Чем дети занимаются со своими друзьями? Как правило, играют. Попробуйте применить такой же метод для налаживания отношений с ребёнком – совместные игры. Психологи отмечают, что игры не только формируют навыки командного взаимодействия, сплачивают семью и разнообразят досуг, но и дают основы жизненного опыта, который потом они могут применить в повседневной жизни. Дети учатся действовать сообща и полагаться друг на друга, генерировать новые идеи и развивать творческое мышление, расслабляться, а также собираться в условиях напряжения, концентрироваться, переживать победы и поражения.

#### **4. Делитесь воспоминаниями**

Чтобы ребёнок стал ближе к вам, он, в первую очередь, не должен чувствовать с вашей стороны безусловное превосходство. Подавляя детей своим авторитетом, мы мешаем им раскрываться, и они не воспринимают нас как друзей. Если ребёнок подрался в школе, не спешите читать наставления о том, что драться плохо: вспомните, разве вы сами никогда не попадали в такую ситуацию? Расскажите о ней ребёнку, вспомните, какие эмоции вы испытывали, честно признайтесь, в каком эпизоде вы были неправы. Тогда он почувствует себя свободнее и сможет более искренне поведать все детали происшествия.

#### **5. Совместные дела**

Когда ребёнок постоянно чувствует грань между миром взрослых и детей, ему сложнее открываться родителям. Например, он привык, что взрослые строят планы без него, не советуются с ним при выборе мебели для его комнаты, не приглашают поучаствовать в составлении списка покупок. Подсознательно ему кажется, что эту грань не следует переступать, поэтому он не стремится откровенничать с вами. Пригласите его к участию в общих делах: создайте вместе рисунок или поделку, спросите, куда он хотел бы поехать на каникулах, попросите придумать, что подарить бабушке на день рождения. Пусть он поможет вам приготовить ужин, а когда гости придут, обязательно объявите, что он принимал участие в подготовке стола. Так вы сможете сократить дистанцию между вами и ребёнком, и со временем он станет больше доверять вам.

#### **6. Будьте надёжной опорой**

Иногда поступки детей шокируют родителей: мы не понимаем, за что он ударил одноклассника, почему нагрубил учительнице, зачем испортил одежду брата. В таких ситуациях не спешите сразу же наказывать ребёнка: попробуйте понять, почему он так повёл себя? Спокойно и ненавязчиво расспросите у него о том, что его беспокоит и что стало причиной такого поведения. Скорее всего, окажется, что у ребёнка уже очень давно есть скрытые переживания, которыми он боялся поделиться, и поэтому они нашли выход именно таким способом.