

Как выстроить гармоничные отношения с ребенком

Быть родителем – нелегкая работа. К такой работе нужно быть готовым заранее. Поэтому читайте специализированные книги, не исключайте психологических тренингов и семейных терапий. Только не забудьте, что обращаться необходимо к квалифицированным специалистам с хорошей репутацией. Советы и теории, конечно, здорово, но к каждому ребенку нужен свой индивидуальный подход. Выстраиваете свои взаимоотношения с ребенком, уделяйте ему больше времени, заинтересовывайте окружающим миром, разговаривайте обо всем, относитесь к нему, как к равному, но помните, что вы должны оставаться авторитетом и примером в его глазах. Мы предлагаем вам несколько советов, воспользовавшись которыми можно построить гармоничные отношения с ребенком:

Никогда не кричите на своего ребенка и тем более не поднимайте на него руку.

Запомните, крик и шлепок — это сигнал беспомощности и слабости. Ребенку крик можно простить, ведь он маленький и беспомощный. Но как оправдать крик (а уж тем более поднятие руки) взрослого человека? Кричащих родителей дети воспринимают как неуверенных в себе, нестабильных людей, от чего им становится страшно. Ребенок привыкает к эмоциональным реакциям и сам ими пользуется, поэтому начинает плакать, бить ногами по полу, впадать в истерику. В большинстве случаев эмоциональная нестабильность встречается у детей, чьи родители не умеют держать себя в руках. Вот несколько советов, что можно с этим сделать:

1. Договаривайтесь с ребенком. Если его отказы (погулять, поесть, пойти в школу) заставляют вас впадать в истерику, сделайте ему предложение, от которого он не сможет отказаться. Например: если он быстро соберется на прогулку, то сегодня сможет смотреть мультфильмы не час, а полтора часа.

2. Не реагируйте. Подавляющее большинство детских истерик имеют абсолютно демонстративный характер. Так ребенок пытается вызвать у родителей эмоции. А вы покажите, что вам это неинтересно и займитесь своими делами. Например, почитайте журнал или книгу, пока малыш не успокоится.

3. Попробуйте отвлечь ребенка. Самое страшное для родителей, когда ребенок начинает впадать в истерику в общественном месте. Очень сложно удержаться в руках, когда видишь кругом осуждающие взгляды. Но нужно. Во-первых, в чем бы ни была проблема, успокойтесь сами, сделайте глубокий вдох, досчитайте до 10. Во-вторых, в этом случае также актуален совет «не реагировать» и попытаться продолжать путь дальше. Но часто это практически невозможно, потому что ребенок может вырываться. Тогда остановитесь, помолчите какое-то время, а потом начните рассказывать ребенку какую-нибудь захватывающую историю. Он кричит и брыкается, а вы ему тихо про восстание машин. Или покажите что-нибудь интересное, что точно его отвлечет. Конечно, это не всегда может помочь, но, возможно, со временем методом проб и ошибок вы выработаете собственную тактику.

Примите тот факт, что у вашего ребенка есть личная жизнь.

Со временем у вашего ребенка появляются друзья, влюбленности, свои компании, интересы и т.д. Родители очень любят все это контролировать, а иногда и заводить допросы на предмет «что это за мальчик» и «где его папа работает». Дети же, как и взрослые, не в восторге от того, что самые интимные подробности их взаимоотношений со сверстниками оказываются предметом обсуждения. Хотите, чтобы ваш ребенок делился своими личными переживаниями и рассказывал вам о новых знакомых, начните с себя:

1. Установите с ребенком дружеский контакт. Попробуйте говорить не серьезным тоном или нравоучениями, а легко и непринужденно. Просто спросите: «Ну как там твои новые друзья?». Если захочет – расскажет, не захочет – оставьте на время эту тему. А вернуться к ней можно, например, через несколько дней: «Я сегодня видел(а), как ты шел вместе с симпатичной девушкой/как вы с друзьями над чем-то смеялись (над чем?)» или «Твой друг кажется серьезным молодым человеком»... Даже если это не так, ваш ребенок сам это опровергнет и так может начаться долгий доверительный разговор.

2. Старайтесь никогда не отзываться плохо о друзьях вашего чада. Это подорвет его доверие и к вам, и к собственным друзьям. Если вы все-таки уверены, что компания плохая, попытайтесь поговорить об этом в комфортной для вас обоих ситуации. Узнать, чем эти люди привлекают вашего ребенка, попытаться найти альтернативу. И помните, запрет без всякого разбирательства – самый плохой вариант.

3. Позвольте ребенку иметь свое личное пространство. Не читайте его дневников, переписок, входите в его комнату только со стуком. Покажите свое уважительное отношение и ребенок начнет уважать ваше мнение. Для детей очень важна личная территория — иначе они вырастают невротиками.

4. И самое сложное для многих родителей – не бойтесь появляющейся сексуальности вашего ребенка-подростка и не вмешивайтесь в его первые серьезные отношения. Здесь нужно быть крайне осторожным, потому что любой неверный шаг может иметь катастрофические последствия. В идеале, конечно, подружиться с объектом его влюбленности. Приглашать домой, проводить немного времени вместе за чашкой чая, позволять им закрываться в комнате. Это нормально. Конечно, не забудьте дать своему ребенку полную информацию о сексуальных отношениях, средствах контрацепции, последствиях незащищенного секса и т.д. И помните – правильно выбранная подача информации – залог ее правильного усвоения.

Не давите на своего ребенка и не пытайтесь сделать его гением.

Этот пункт может многим показаться спорным. Психологи считают, что родительская амбициозность прочно обосновалась в нашем менталитете. Для многих родителей школьные успехи — это отражение их собственных побед. Нереализованность в жизни заставляет таких пап и мам свято верить, что ребенок обязан быть «самым-самым». Но оказанное на него давление сыграет с ребенком злую шутку: в будущем он не научится нести ответственность за себя, либо взбунтуется, либо взрастит в себе потребность всем услужливо угождать. И помните, “гениальность” – это не синоним “счастья”.

Вместо требований:

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Пусть он выше «троек» не поднимается, и золотая медаль ему не светит, но у него есть другие таланты. Выясните, что ему интересно, что получается лучше всего, и направьте его этой дорогой.

2. Выстройте правильную психологию: учеба — это обязанность ребенка. Чем раньше на его плечах будет висеть ответственность за оценки, тем независимее и сильнее он станет в будущем. Учеба – это такая же работа. Вы же стремитесь к тому, чтобы ваша работа была вам интересна и приносила результат. Также нужно настраивать и ваше чадо на учебу.

3. Позвольте ребенку иметь возможность всегда обратиться к вам за помощью, но никогда ее не навязывайте и не пытайтесь все делать за него. Лучше обсуждайте вместе прочитанные произведения, физические явления, химические опыты, географические открытия. Давайте ребенку немного дополнительной интересной информации, тогда у него лучше будут укладываться и базовые знания.

4. Не заклимаете ребенка на оценках. В нашей стране нездоровое отношение к детской успеваемости. В Европе и Америке на родительских собраниях разговаривают в первую очередь о психологии ребенка и его личных качествах, только к концу переходя к отметкам. Мы, к сожалению, не можем перестроить моментально всю российскую систему образования, но зато можем помочь ребенку внутри семьи.

Эти простые правила легко запомнить, но бывает сложно реализовать. Главное – все ваши действия и слова должны основываться на любви, терпении, уважении и взаимопонимании.

Подготовила Попова Ю.Ю. по материалам интернета