

Хотите, чтобы ребенок вам доверял — научитесь его принимать



Каждый родитель хочет знать, что происходит с его ребенком. Что тревожит чадо, с какими сложностями он сталкивается. Отчасти это желание обусловлено нашей тревогой и стремлением к контролю. Но главным образом, мы хотим в трудной ситуации оказать ребенку поддержку. Почему же дети часто не обращаются к нам за ней?

Для ребенка одно из самых тяжелых состояний — остаться с проблемой один на один. Часто он не может самостоятельно найти адекватное решение и усугубляет проблему, попадая в ещё больший стресс. То, как закручивается эта спираль, ярче всего видно на подростках, которые, неправильно оценив обстановку, или не сумев дать отпор, попадают в сомнительные компании, зависимости, группы риска или просто плохие истории. Очень многие беды с детьми происходят от того, что они не могут обсудить свои переживания со значимым взрослым, к родителям обращаясь в последнюю очередь.

А куда обращаются?

В интернет. Например, забивают вопрос в поисковике. В лучшем случае, ответом им будет сайт психологической поддержки или телефон доверия, в худшем — вредоносное сообщество в социальной сети, а чаще всего — форум или паблик детей его возраста или старше, где они обсуждают свои проблемы и дают друг другу советы, исходя из своего юного мировоззрения, а иногда и из не самых благих побуждений.

К друзьям. История почти та же, что с сообществами. С разницей, что друзья бывают более безопасны в плане «вредных советов». Однако, часто они такие же неопытные, как и ваш ребенок, и советы дают необдуманные.

Ни к кому. Находясь наедине со своей проблемой, ребенок часто запутывается: накручивая себя и ситуацию, совершает поступки (в силу отсутствия жизненного опыта или ошибочного расчета последствий), которые не приводят к разрешению, а усугубляют её.

Наконец, **к родителям.** Правда странно, что этот вариант последний в списке? Часто уже к 10-12 годам родители полностью теряют контакт со своими детьми, из-за чего те и обращаются за советом не к ним.

Разрыв контакта

Как и все большие проблемы, такой разрыв возникает не внезапно. Отсутствие контакта — это, в первую очередь, отсутствие теплых и доверительных отношений между родителем и ребенком, которые не появляются по самому факту родства, к ним не принудишь и их не построишь за один «разговор по душам». Часто родители считают, что если будут периодически повторять фразу «ты можешь обо всем мне рассказать» — этого достаточно, чтобы ребенок чувствовал доверие. Родители являются самой главной и самой близкой фигурой для ребёнка и имеют максимальный лимит доверия до тех пор, пока сами не исчерпают его негативной реакцией на открытость.

На шаг назад

Хотите, чтобы ребенок доверял вам и многое о себе рассказывал — научитесь с самого раннего детства правильно реагировать на его маленькие и большие проступки.

Есть простое правило — если вы ругаете ребенка, когда он пришел и рассказал, что «набедокурил» — очень быстро он перестанет вам об этом рассказывать. Кому охота получать по шее? То есть, вы понимаете, что «бедокурить» (пробовать, ошибаться, неверно просчитывать последствия своих действий) не перестанет, а рассказывать перестанет.

Научитесь в первую очередь выслушивать своего ребенка, а не ругать. Несет сломанную машинку — пожалейте ребенка, а не игрушку. Рассказал, что разбил сахарницу — покажите, как убрать последствия. Ошибочно думать, что если отчитать ребенка — впредь он будет внимательнее и аккуратнее. Как будто аккуратные взрослые никогда посуду не разбивают? Разбивают, но потом собирают осколки в совок, выкидывают, делают выводы. Научите и детей этому механизму, разбирайте с ним каждую ситуацию:

проговаривайте, как устранить последствия, если они наступили, и какие выводы надо сделать.

Как правило, даже после «спланированного» проступка у ребенка у самого появляется чувство вины. Если он сделал что-то нечаянно или не рассчитал последствия — стресс и чувство вины. Если родитель ещё добавит свой выговор — чувство вины у ребенка усиливается многократно. Но это совершенно не приносит никакой пользы, кроме того, что очень тяготит психику ребенка, давит его, он чувствует, что остался совсем один. Даже самые близкие — родители - не приняли его. Чувство покинутости у маленького человечка вырастает до размеров космоса. Тут полезно вспомнить себя в детстве. Ребенок испытывает очень большой эмоциональный стресс, но выводы самостоятельно сделать не может. И даже если вслед за порцией ругани родители проговорят ситуацию, стресс будет настолько большим, что перекроет возможности рационального восприятия.

Что делать?

Есть очень разумный педагогический подход, согласно которому детей в семье ругают только за ложь. Ребенок понимает, что может прийти к родителям с любым вопросом и любой проблемой и получить поддержку и совет. Если мне не нужно скрывать ничего от родителя, и он принимает меня любым — я научусь сам себя принимать. Как многим из нас этого не хватает, верно? Наши родители не могли научить нас этому, так как сами не имели ни знаний, ни ресурсов. Но мы можем дать это своим детям. Безусловное принятие — это и есть та самая база и фундамент доверительных отношений между родителем и ребенком.

Будучи надёжной опорой для своих детей, мы снижаем риск попадания их под нежелательное влияние компаний или интернет-сообществ, сами чувствуем себя более спокойно, зная, что если ребенок столкнется с трудностями, первые, к кому он обратится, будем мы.

Ирина Винник