

“Довіра - перша умова дружби”

Жан де Лабрюйєр,
французький письменник і вихователь

Довіра - основа позитивних, доброзичливих стосунків між батьками і дітьми. Довіра важлива, бо формує безпечне психологічне середовище для виховання та зростання дитини. У сім'ї, де панує довіра, дитина відчуває захищеність, зростає адаптованою, може впоратися із труднощами, засвоює зразок поведінки батьків і відтворює її у подальшому житті.

5 правил налагодження довірливих стосунків із дитиною:

- правило №1: ввічливість, вдячність, цінність думки дитини,зворотній зв'язок.
- правило №2: чесність.
- правило №3: спільна діяльність
- №4: сімейні традиції.
- правило №5: любов+повага+виховання.

Правило №1: ввічливість, вдячність, цінність думки дитини,зворотній зв'язок

Ввічливість - дружнє ставлення, домінування прохань, спокійне і відкрите спілкування. У сім'ї дитина вчиться і звертатися до інших просити, надавати й отримувати допомогу, і вчиться реагувати відповідати на прохання, вітатися, прощатися, тощо. Дитині потрібно чути приклади від дорослих (“Будь ласка”, “Перепрошую”, “Доброго дня”,тощо), щоб вчитися будувати стосунки на засадах ввічливості.

А як спілкуються у вашій родині?

Вдячність - подяка за все, що робить дитина. Навіть дрібниці для дитини мають вагу, і потрібно дякувати за старання - йдеться мова про “Дякую тобі”, а не про автоматичне “Молодець”. Подяка - і вираження значимості того, що робить інший, і виховання поваги до праці інших. “Дякую” - спосіб попередження невдячності.

Чи часто дитина чує слова подяки у родині? Цінність думки дитини - дитина має чути, що її думка цінна і важлива. Наприклад, можна запропонувати дитині обрати один із варіантів: “Що будеш їсти сьогодні - картоплю чи суп?”, “Потрібно прибрати вдома, і мені важлива твоя допомога у прибиранні. Що ти будеш

робити?”.

Важливо пояснювати, з якої причини є відмова, а не тільки сухе “Ні”. Як часто у сім’ї цікавляться думкою дитини? Зворотній зв’язок - на кожне питання, кожне прохання важливо відповідати спокійно і виважено - “Я слухаю тебе”, “Що трапилося?”.

“Будь ласка, спробуй розповісти спокійно”, “Я зможу відповісти на це питання після вечері. Почекай, будь ласка”. Це ж стосується і критики дій, а не особистості дитини - “Мені неприємно, коли чинять так”, “Я серджуся (хвилююся, радію), коли...”, “Мені прикро, що так сталося”, “Такий вчинок мене засмучує”. Як часто дитина отримує спокійну реакцію від родини на свої слова та дії?

Тепер про правило №2: чесність.

Як часто дитина чує правду в родині? Чи знає вона, що насправді відбувається?

Часто дорослі брешуть, щоб захистити почуття дитини - наприклад, у сім’ї може трапитися горе, і у рідних немає сил чи знань як розповісти все, як є і хочеться уберегти дитину від болю. Буває, що загубився домашній улюбленець, колись улюблену іграшку віддали знайомій дитині. І тоді батьки можуть збрехати чи промовчати, так і не сказавши правди.

Буває також, що дорослі щось пообіцяють, потім забувають чи не можуть виконати, і роблять вигляд, що цього не було. А дитина до певного часу продовжує вірити дорослим. Коли ж розчаровується, то у поведінці все частіше можуть траплятися епізоди брехні. До того ж, інколи дорослі самі подають приклад - “Скажеш, що мене немає”, “Нумо збережемо це в таємниці?”, “Ти ще замалий (замала), щоб це знати (питати)!”, тощо.

Тож як дитина буде відвертою із близькими, якщо дорослі не відверті, ухиляються від відповіді чи ігнорують запитання? Де буде шукати відповіді?

Для того, щоб дитина могла довіряти батькам, важливо казати дитині правду щодо всього, що відбувається, ретельно підбираючи слова. Якщо не виходить - так і сказати, помилилися - визнати помилку. Це навпаки покаже дитині, що ви цінуєте її довіру, вмiєте визнати свої помилки.

Наприклад: “Мені шкода, сьогодні не виходить відвідати парк розваг через кепську погоду. Натомість ми зараз можемо разом погратися (почитати, подивитися мультики, тощо), а піти, як тільки погода налагодиться”, “Мені прикро, що я не дотримала (дотримав) обіцянки. Я прошу в тебе вибачення і розумію, що ти сумуєш”, “На жаль, так сталося, що...”, “Мені прикро, та я помилявся (помилялась) щодо цього... Пробач мене, будь ласка”. А дитина навчиться не тільки довіряти

сама, а й берегти довіру, за потреби - просити пробачення і не боятися робити помилки. Головне - дитина не буде боятися вашої реакції.

Правило №3: спільна діяльність та №4: сімейні традиції: чому спільна діяльність й традиції важливі для побудови довіри? Спільна активність зближує. Що б це не було - прогулянка, вечеря, прибирання, читання книжок, та й звичайна бесіда дозволяє дізнатися один про одного більше, взаємодіяти у різних ситуаціях. Це також і досвід конфліктів і їх вирішення.

Разом із дитиною можна:

- читати, малювати, майструвати;
- слухати музику, танцювати;
- грати в настільні ігри, розігрувати ситуації;
- готувати нові чи звичні страви;
- ставити домашні вистави, концерти;
- вигадувати казки, вірші, загадки;
- спостерігати за тваринним і рослинним світом;
- обговорювати казки, фільми, тощо;
- обмінюватися думками;
- гуляти, бігати, бавитися, мріяти;
- і цей список можна продовжувати й продовжувати.

Що ще можна робити разом?

Яка роль сімейних традицій? Це можливість провести час лише з сім'єю, найближчими людьми, спостерігати за тим, як спілкуються родичі між собою і як це спілкування впливає на членів родини і сім'ї загалом.

Ситуації, люди та їх реакції бувають різні. І дитина може отримати різні уроки. Які - залежить від того, як дорослі відреагують і пояснять дитині, що відбувається.

А чому б хотіли навчити свою дитину ви? Які ваші сімейні традиції покликані будувати довіру між вами? Що можна зробити, щоб традиції об'єднували?

Правило №5: любов+повага+виховання

Любов. Як часто дитина чує, що її люблять? Просто так, тому що вона - ваша дитина, а не “за щось”? Чи чує дитина, як батьки чи рідні кажуть один одному

“Люблю тебе”? Як у сім'ї прийнято виражати свою любов до інших? Чи у всіх ці способи співпадають? Безумовне прийняття дитини. Чи часто дитина чує, що її приймають такою, яка вона є? Чи часто чує слова вдячності, підтримки, любові? Як рідні приймають недоліки один одного? Як висловлюють незгоду чи критику стосовно один одного? Із того, як рідні спілкуються, як висловлюють свої почуття й потреби, як ставляться до помилок один одного дитина вчиться спілкуватися й приймати себе й інших. Важливо, щоб і дитина, і рідні спокійно ставилися до помилок, недоліків інших, вміли висловити своє невдоволення спокійно й відкрито, не накопичували образи й не кривдили один одного. Повага. Без поваги немає ані довіри, ані любові, ані міцного зв'язку в сім'ї. Як дитина розуміє кордони інших? Як ставиться до відмови? Чи вміє відмовляти? Чи прийнято у сім'ї поважати приватність не нишпорити кишенями, не читати листи один одного, не чіпати без дозволу телефон, не заходити у кімнату без стуку, не висміювати й не ображати? Як дитина висловлює повагу до інших? Як у сім'ї і висловлюють повагу до дитини?