

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ОТНОШЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ДОВЕРИИ?

1. Быть честными. Честные родители искренне говорят о своих чувствах. Если папа или мама злятся, то они должны об этом сказать и объяснить почему.

2. Принимать ребенка таким, какой он есть. Чтобы ребенок научился доверять родителям, он должен знать, что все его эмоции важны, иметь возможность поделиться ими с родителями и не бояться, что его перестанут любить, если ему грустно или больно.

3. Строить четкие границы. Понятные для ребенка границы помогут ему проявлять свою свободу и снимут большую часть тревоги родителей.

4. Общаться с ребенком: говорить о событиях в минувшем дне, интересоваться чувствами и переживаниями, но при этом не нарушать личные границы.

5. Всерьез воспринимать переживания ребенка. К переживаниям ребенка нужно относиться серьезно, а не обесценивать их, и, при необходимости, помочь найти выход из ситуации.

Гомельский городской
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и
комплексной реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования
Гомельского городского
исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»



Путь доверия

(буклет для законных представителей)

Гомель 2023

Базовое доверие формируется у ребенка еще на первом году жизни.



Это доверие тесно связано с матерью или лицом, ее заменяющим. В первый год жизни ребенок не может ни физически, ни эмоционально выжить без человека, которому он полностью себя доверяет.

Доверие между родителями и детьми – это поиск баланса и установление конкретных границ. С возрастом эти границы меняются и спектр тем, о которых нужно говорить, и выборов, которые может делать ребенок, будет расширяться. Никому не придет в голову давать новорожденному ребенку мясо, потому что он просто к этому не готов. То же и с балансом доверия и ответственности.



ДОВЕРИЕ VS ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ: КАК НАЙТИ ГРАНИЦУ

Доверие часто путают с вседозволенностью. Кажется, что если полностью доверять ребенку, то его станет невозможно контролировать. Чтобы контролировать не приходилось, а доверять стало легче, стоит выстраивать очень четкие границы для ребенка.

Границы — это понимание того, какое поведение и в каких условиях является приемлемым и неприемлемым. Так у ребенка будет своя свобода, но в понятных для него пределах.



6 примеров того, как взрослые могут сами нарушать границы ребёнка, не задумываясь об этом

1. Насильственные действия (кормление, принятие лекарств, медицинские процедуры, одевание — раздевание).
2. Физические наказания: шлепки, подзатыльники, удары по рукам и губам, ремень.
3. Отсутствие стука в комнату ребёнка после 6 лет. Обязательно стучите сами и приучайте его стучать в вашу комнату, когда дверь закрыта.
4. Игнорирование жалоб ребёнка на то, что ему неудобно: тесная обувь или одежда, жарко или холодно. (*«Не придумывай! Я лучше знаю, жарко тебе или нет»*)
5. Когда взрослые стыдят ребенка при других людях, это тоже нарушение психологических границ. Если вам есть, о чем с ним поговорить, делайте это «один на один».
6. Целовать или обнимать тогда, когда ребёнку это не нравится. (*«Бабушка будет обижаться, если ты не будешь ее целовать. Почему ты отворачиваешься? Надо поцеловать бабушку»*.)