

Секретный мир наших детей. Цена доверия в семье.



Доверительные взаимоотношения между родителями и детьми в семье очень важны. Ведь именно на доверии должно строиться воспитание детей. И если в семье, дома нет понимания и доверительных отношений, это приводит к постоянным ссорам, конфликтам, и как результат — к стрессам для всех членов семьи.

В семье, где нет доверия, эмоционального благополучия, ребенок растет с низкой самооценкой, с нарушенным доверием к себе, близким и всему окружению. Следовательно, над формированием доверительных отношений с ребенком нужно работать, и чем раньше, тем лучше для всей семьи в целом.

Рекомендации для родителей

- Принимайте ребенка таким, какой он есть. Ребенку в любом возрасте важно знать, что родители его любят безусловно, всегда поймут и примут.
- Проявляйте интерес к своему ребенку, чаще задавайте разные вопросы. Будьте для ребенка открытыми и готовыми всегда его выслушать и понять.
- Реже критикуйте. Это коварная привычка очень многих родителей, сами того не замечая, мы постоянно критикуем слова, действия и поступки своих детей. Предоставьте ребенку свободу действий, конечно, не все сразу будет получаться, но опыт собственных ошибок для детей нужен. Это закалит и воспитает ребенка на будущие осознанные поступки.
- Дайте ребенку личное пространство. Для ребенка, особенно в подростковом возрасте, очень важно наличие личного пространства, своей комнаты, места, куда никто не будет вторгаться в любой момент. Родителям не нужно излишне тревожиться и переживать за ребенка, и тем самым грубо вторгаться в его личное пространство (например, читать личные сообщения в социальных сетях). Тем самым вы подрываете доверительные взаимоотношения в целом.
- Подарите ребенку ощущение безопасности в семье. Когда ребенок видит и чувствует, что в семье близкие люди его принимают, любят, то ребенок будет ощущать себя в безопасности. Так формируется базовое доверие к себе и к окружающему миру, и это скажется в будущем и на его взрослых взаимоотношениях.
- Чаще обнимайте детей. Научно доказано, что дети, которых родители часто обнимают, поддерживают, растут более здоровыми, спокойными и гармоничными. Прикосновения сами по себе исцеляют, а если они наполнены родительской любовью, то вдвойне воздействуют на ваши доверительные теплые отношения.

Доверительные взаимоотношения не могут появляться сами по себе, над ними нужно долго и качественно работать. И главная ответственность за формирование настоящих доверительных отношений с ребенком в семье — именно на родителях.

Показывайте ребенку, что вы его любите, что он с вами в безопасности. Ребенок должен знать, что его не осудят, а услышат и поймут. Тогда он обязательно с вами

поделится, так как родители — самые близкие люди, поддержка которых ему очень важна. В подростковом возрасте он может это обесценивать, но это просто игра, которая характерна для этого возраста. По мере взросления он откажется от нее.

Бывает, что дети, особенно подростки, скрывают что-то от родителей. Это норма или признак недоверия?

В подростковом периоде сокрытие информации происходит по разным причинам. Обычно это не связано с доверием. Подростки проверяют границы самого себя, семьи и родителей, они пытаются отделиться. От многих родители слышат: «Я самостоятельный, я сам все умею, мне не нужна помощь», — и другие подобные фразы.

С одной стороны, они задевают родительские чувства, с другой — это естественный и правильный процесс. Более того, родителям стоит радоваться, если они их слышат. Эти формулировки показывают, что ребенок взрослеет, развивается. Он хочет обособиться, показать миру, что он сам по себе. Некоторые, например, не пускают родителей в комнату или устраивают в ней беспорядок — это способ обозначить территорию.

Если ребенок недоговаривает, он, возможно, отвоевывает право иметь тайну. Ему нужно что-то скрывать. Часто такое поведение напоминает игру: ребенок намекает на наличие секрета, но прямо не говорит и возмущается, если задать прямые вопросы. В этой ситуации родителям необходимо показать, что они любят подростка таким, какой он есть, — проявить абсолютную безусловную любовь. И дать понять, что его всегда ждут дома, что ребенок всегда может почувствовать себя дома в безопасности.

Не страшно, если ребенок что-то не рассказывает. Если у вас доверительные отношения, то он потом расскажет сам. Если вы уверены, что ничего страшного не происходит, нет угрозы его физическому или психическому здоровью, то у него есть право на секреты. Взрослые ведь тоже имеют тайны, а от детей хотят, чтобы они им все рассказывали.

Если начать ребенка прессовать, выпытывать, то желание делиться у него снижается, как и у большинства взрослых. На месте взрослого можно сказать ребенку, что вы готовы его выслушать и помочь, если ребенок этого сам захочет. Вероятно, сейчас он этой возможностью не воспользуется, но завтра он вспомнит об этом. Ему важно об этом знать, а родителям важно об этом говорить.

Родителям очень важно делиться переживаниями с детьми. Часто родители не хотят делиться эмоциями с детьми, потому что не хотят усложнять им жизнь или считают, что они не поймут. Это неправильно. Мы показываем детям пример. Подростки учатся у родителей. Дети, как губки, впитывают поведение взрослых. Если не делитесь вы — не делится и ребенок. Когда мы рассказываем о трудных, сложных ситуациях, ищем поддержки у близких, именно в тот момент формируется доверие и

контакт. Важно отражать свое состояние, поведение и чувства, называть это детям, — так они будут доверять себе и вам.

Ежегодно **17 мая** в России отмечается **Международный день детского телефона доверия**, который призван привлечь внимание широкой общественности к необходимости усиления мер по защите детей в трудной жизненной ситуации и помощи им.

В Санкт-Петербурге работает телефон доверия для детей и подростков, оказавшихся в непростой жизненной ситуации или стоящих перед сложным выбором.

У каждого из нас бывают в жизни ситуации, с которыми трудно справиться самому. Ссоры, конфликты, одиночество, сильные чувства, сложности с принятием решений, тяжелые потери, горе. Особым вопросом являются разногласия между родителями и детьми – подростками. Родители сталкиваются с различными трудностями, которые затрудняют поиск верного пути, приводящего к взаимопониманию и миру в семье, в том числе снижение интереса к учебе или отказ от ее продолжения, несогласие помогать в домашних делах, закрытость подростка от родителей, когда постепенно он все более отдаляется, и в какой-то момент его внутренний мир становится абсолютно недоступным для родителей.

На «Горячую линию» по телефону **747-13-40** анонимно может позвонить ребенок, подросток, их родители или законные представители. Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно, и тайна обращения гарантируется. Цель такой помощи – способствовать профилактике семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защите их прав.

Телефон доверия работает каждый день, и в выходные, и в праздники. Также можно воспользоваться единым общероссийским телефоном доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122** и другими телефонами доверия: 004, 576-10-10.

Телефон доверия работает анонимно, то есть звонящий не знает и не видит консультанта, и консультант не знает и не видит того, кто звонит. Это снимает неловкость и стеснение, которое мешает некоторым людям обратиться к психологу. Иногда бывает трудно решиться открыться чужому человеку и попросить помощи, а здесь просто надо снять трубку и набрать номер. И можно быть уверенным, что ребенка выслушают, поймут и помогут найти выход.

По телефону доверия получить помощь можно прямо в момент обращения. Это удобно, потому что позвонить можно из дома, с улицы, не надо никуда ехать, записываться на другой день. Что особенно важно в тех острых ситуациях, когда сил ждать у человека просто нет, когда нужно поговорить с кем-то прямо сейчас, именно в эту минуту поделиться своими чувствами и получить поддержку.

По телефону доверия подросток или взрослый получит квалифицированную психологическую помощь.