

# Як створити довірливі стосунки з дитиною

*Сім стратегій, які допоможуть батькам зміцнити взаємні довірливі стосунки з дитиною*

Любов іноді дається нелегко, серед її основних принципів – довіра й безпека, які ще треба налагодити. Але якщо вони будуть присутні у стосунках між батьками й дітьми, знаходити вихід зі складних ситуацій буде набагато легше. Довіра, безпека й любов взаємопов'язані, їх можна віднести до трьох складових щасливого сімейного життя і щасливого дитинства ваших дітей. Далі наводяться сім стратегій створення довірливих стосунків з дитиною.

## **Стратегія № 1: самі практикуйте те, що проповідуєте**

Установлення довірливих стосунків з вашою дитиною подібне лідерству. Якщо лідер робить правильні речі, люди, для яких він є провідною й авторитетною особою, будуть слідувати за ним. Якщо ви кажете дитині, що їй корисно їсти овочі, а самі їх не їсте, то ви робите «неправильну річ» і даєте їй підсвідомості хибне повідомлення. Будьте не тільки формальним, а й неформальним лідером: впливайте на малюка своїми вчинками, своїми якостями й сприйняттям вас як людини, в якій слова не розходяться зі справами. Вибудовуйте зв'язок між вами й вашою дитиною, практикуючи те, що проповідуєте ви самі.

## **Стратегія № 2: учіться слухати**

Більшість дорослих не надають достатнього значення навичкам слухання під час спілкування із власними дітьми. Це неправильно. Щоб завоювати довіру своєї дитини, ви повинні завжди прислухатись до того, що вона каже. Не використовуйте критичних висловлювань і тим більше тих висловлювань, що засуджують, не підходьте до обговорення виключно зі своєї власної позиції, яка не визнає іншої думки. Знаючи, що ви її слухаєте, ваша дитина буде почуватись

більш комфортно, а отже, про своє життя буде розповідати більш відкрито й довірливо.

### **Стратегія № 3: кажіть правду**

Якщо ви будете казати своїй дитині правду із самого початку, з перших днів її життя, це призведе до формування міцного зв'язку між вами і, звісно, разом з ним прийде й довіра. Наскільки це можливо, майте справу з вашою дитиною або дітьми на рівні виключно чесних стосунків; наприклад, якщо він (або вона) питає, чи буде болючим укол на прийомі в лікаря, скажіть правду, слова якої будуть повністю відповідати віку вашої дитини. Звісно, треба враховувати вікові особливості вашого малюка, щоб правда не виявилася для нього травмуючою.

### **Стратегія № 4: обіцянки не повинні порушуватись**

Не давайте вашим дітям обіцянок, яких ви не зможете дотриматись. Це може бути досить важко і проблематично, тому що ситуації можуть змінюватись. Однак постарайтеся докласти всіх зусиль, оскільки порушення обіцянок може руйнівню позначитися на ваших стосунках з дитиною. Якщо тато каже, що у вихідні збирається дивитись футбольний матч і не зможе погуляти, то він дійсно повинен буде робити тільки це, бо в іншому випадку наступного разу, коли щось пообіцяє, діти будуть сумніватися, чи дійсно тато каже це серйозно і чи можна вірити його словам. Якщо вам здається, що ви не зможете стримати свою обіцянку, краще розкажіть дитині про це заздалегідь та обов'язково поясніть причину.

### **Стратегія № 5: покарання не повинні бути голослівними**

Якщо ваша дитина зробила щось погане й у якості покарання для неї ви оголосили, що вона цілий тиждень не дивитиметься телевізор, подумайте, чи зможете ви насправді дотриматись того, про що кажете. Зрозумійте, що сенс навіть не в силі та адекватності покарання, а в тому, що подібні ситуації – це хороший привід стримати своє слово й тим самим зміцнити свій авторитет. Тому

покарання повинні бути реальними та здійсненими. Дивно, але це допомагає побудувати довірливі стосунки з вашою дитиною.

### **Стратегія № 6: високо цінуйте чесність і щирість**

Дайте дітям зрозуміти, що ви дуже цінуєте, коли вони чесні та щирі з вами. Це дозволить установити по-справжньому довірливі стосунки між вами й дитиною. Крім того, ви будете допомагати і сприяти тому, що ваш малюк виросте цілісною людиною. Як кажуть, «Кажі, що думаєш, і думай, що кажеш». Це має значення в контексті щирості та поваги до свого співрозмовника.

### **Стратегія № 7: будьте послідовними**

Якщо вдома у своїй родині ви активно пропагуєте певні правила, проаналізуйте, чи виконуєте ви їх самі. Порозмовляйте з дітьми й розкажіть їм про свої очікування. Те, що ви скажете, повинно бути чітким і зрозумілим. Жодної двозначності й неоднозначності, усе просто й доступно для сприйняття. До того ж переконайтеся, що встановлені правила незмінні, що ви не міняєте їх із приводу й без. У ваших дітей ніколи не повинно виникати сумнівів щодо вас.