

## **Доверие в семье это важно!**

### **Точнее – это самое главное!**

Основной принцип эффективного воспитания ребенка в семье – это, безусловно, взаимное доверие между ребенком и его родителями. С первых дней жизни малыш видит в маме и папе защиту и опору, поэтому нужно особенно бережно хранить это единство.

Иногда, поступки взрослых приводят к разрыву эмоционального контакта с ребенком. Особенно явно это проявляется в переходном периоде, когда ребенок максимально нуждается в родительской поддержке и любви. Чтобы не лишиться ценного доверия ребенка, нужно прислушаться к рекомендациям психологов и попытаться не допускать типичные ошибки воспитания.

### **Как не лишиться доверия ребенка.**

Нужно больше и чаще общаться с ребенком. Если родители будут посвящать время разговорам с малышом, то ребенок будет уверен, что может адресовать свои вопросы и переживания родителям. Благодаря общению ребенок почувствует родительскую защиту и понимание, будет знать, что ему всегда есть на кого рассчитывать.

Играть в активные игры. Двигательная активность вместе с малышом - это мощный заряд положительных эмоций и бодрости. Не следует запрещать малышке избавляться от накопившейся энергии с помощью бега и прыжков. Хорошим вариантом станет игра вместе с ребенком в мяч, это поспособствует налаживанию контакта с помощью  
игры.

Относиться к ребенку, как к равному. Это правило воспитания ребенка должно стать нерушимым с самых ранних его лет, поскольку изначальное стремление родителей - быть другом своему малышке. Дети-дошкольники могут перестать доверительно относиться к своим мамам и папам, когда видят, что с их мнением никто не считается. А подросткам приходится часто сталкиваться с равнодушием именно в тот момент, когда они нуждаются в наибольшей поддержке.

Нельзя давать пустые обещания. Бывают ситуации, когда мамы и папы что-либо обещают ребенку только для того, чтоб отмахнуться от его просьб, к примеру, когда они чем-либо заняты. В то же время, если это очень значимо для ребенка, он будет расстроен, когда увидит, что родители не сдерживают данных ими обещаний.

Говорить с ребенком честно. Если ребенок задает вопрос, отвечать необходимо максимально честно и точно. Если родители полагают, что какую-то информацию ребенку знать еще рано, ее все равно нужно предоставить, но дозировано, с учетом возраста и восприятие малыша.

Сохранять секреты малыша. Если ребенок доверил маме или папе свои секреты и попросил никому о них не рассказывать, нужно постараться не разболтать их, даже случайно. Не следует передавать полученную по секрету информацию даже второму родителю. В обратном случае, авторитет будет подорван – и малыш больше не будет делиться самым сокровенным.

Быть последовательными. Родительская предсказуемость и последовательность способствует укреплению доверительных отношений между ними и малышом.

Например, если одного ребенка хвалить за помытую посуду, а второго попросить выйти и не мешать, ему будет трудно понять, чего же именно от него требуют: помогать в дальнейшем или не мешать в прет. Подобная неуверенность может стать причиной потери душевной стабильности и ощущения безопасности рядом с родителями.

Педагоги и психологи давно уже доказали эффективность любой совместной деятельности для укрепления и развития эмоциональных отношений между родителями и детьми это совместные прогулки, чтение художественной литературы, совместные подвижные игры, труд и т. д.

Мы сделали подборку подвижных и тактильных игр для родителей и детей, которые помогут наладить положительный эмоциональный контакт между родителями и детьми.

## **1. «Мама-папа, жаба-цап!»**

Взрослый держит руку ладонью вниз. Ребенок упирается своим указательным пальцем в середину ладони взрослого.

Приговаривая: «Мама, папа, жаба – цап!», взрослый пытается поймать (зажать) пальчик ребенка, ребенок же должен успеть отдернуть палец

Во время этой игры у ребенка развивается внимание, выдержка, умение быстро действовать по сигналу.

## **2. «Ехали, ехали, ехали с орехами»**

Ребенок сидит на коленях у взрослого, лицом к нему и держит его за руки. Взрослый слегка подкидывает его коленями, приговаривая:

«Похали, похали, ехали с орехами  
Поскакали, поскакали – калачами, с колачами  
Все прямо и прямо  
А потом – бух! В яму!»

На слове «бух!» взрослый разводит колени в стороны и ребенок как бы проваливается в ямку.

Во время этой игры развивается эмоциональная сфера. Ребенок улыбается, смеется, визжит. У него активизируется внимание, проявляются элементы воли и преодоление чувства страха.

## **3. «Поймай ручку»**

Ребенок сидит лицом ко взрослому и кладет свои ладони на его ладони. Затем взрослый старается быстро накрыть своей рукой руку ребенка (поймать). Задача ребенка – не дать возможности взрослому поймать свою руку, отдернув ее.

Во время игры у ребенка развивается выдержка, внимание. Активизируется тактильная чувствительность.

Ребенок испытывает эмоциональную радость и удовлетворение в случае своей успешности.

#### **4. «Лошадки»**

**1-й вариант:** Ребенок сидит на плечах взрослого, который держит его за ноги. Ребенок держится за голову взрослого. После того, как ребенок адаптируется к высоте, победит страх, взрослый может с ним ходить в разном темпе, передвигаться на подскоках, подпрыгивать, кружиться, танцевать, приседать, наклоняться вперед.

**2-й вариант:** Ребенок сидит на спине, стоящего на четвереньках взрослого, опираясь руками на его плечи или держась за шею. Взрослый может, стоя на месте, прогибать и выгибать свою спину, покачивая ребенка, или ползти в разном темпе.

Игра развивает положительные эмоции. Вырабатывается смелость – преодоление страха высоты, необычности положения. У обоих партнеров активизируется настройка друг на друга, формируется доверительность отношений.

## 5. «Качели»

**1-й вариант:** Взрослый сидит (на стуле), положив ногу на ногу ребенок встает двумя ногами на подъем его ноги. Взрослый, держа за руки ребенка, качает его.

**2-й вариант:** Взрослый сидит, положив ногу на ногу. Ребенок садится на нее. Взрослый, держа ребенка за обе руки, качает его.

Во время игры активизируются эмоции ребенка, он радуется, испытывает удовольствие. Ребенок сосредотачивается на движении и позе. Это хорошее упражнение для преодоления страха.

## 6. «Самолет»

**1-й вариант:** Взрослый держит ребенка за подмышки или за талию (к себе лицом, или к себе спиной) и кружит

**2-й вариант:** Взрослый держит ребенка за кисти рук и кружит

**3-й вариант:** Взрослый держит ребенка за одну руку и ногу и кружит его, то поднимая, то опуская

Во время этих игр особенно затрагивается эмоциональная сфера (ребенок испытывает восторг и удовольствие) Упражняется в преодолении страха. Между ребенком и взрослым формируется доверие

## **7. «Мама (папа, хозяин) дома? Гармонь готова? Можно поиграть?»**

Такие вопросы задает взрослый ребенку. Если ребенок на вопросы отвечает «Да», то взрослый, имитируя игру на баяне, перебирая своими пальцами по бокам ребенка (щекоча его). Ребенок смеется, увертывается от рук взрослого.

Во время этой игры активизируется внимание ребенка (он переживает чувство радости от взаимоотношений со взрослым), задействована тактильная чувствительность.

## **8. «Совместная ходьба»**

Ребенок стоит лицом ко взрослому или спиной к нему и ставит свои стопы на стопы взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе, и они вместе идут.

В процессе этой игры у детей активизируется внимание, сосредоточенность на совместном действии, тактильная и мышечная чувствительность. Партнеры учатся настраиваться друг на друга для совместного движения.

## 9. «Ватрушки»

Ребенок сидит или стоит спиной к взрослому, взрослый, выполняя легкое постукивание кулачками по спинке ребенка говорит такие слова:

«Ушки, ушки, ушки!

Мы печем ватрушки,

а ватрушки в печи.

С чем ватрушки?»

Ребенок отвечает: «С вареньем (с медом)!» - взрослый выполняет поглаживание спинки ребенка движением снизу вверх, к плечам. Если ребенок отвечает, например: С творогом – взрослый выполняет легкое пощипывание спинки ребенка снизу вверх. Если, например с сахаром, взрослый выполняет легкое, приятное постукивание пальчиками спинки ребенка.

## 10. «Дракончики»

Взрослый и ребенок держит согнутые в локтях руки перед собой, ладонями во внутрь так, что ладони взрослого и ребенка чередуются между собой (взрослый, ребенок, взрослый, ребенок) Произносятся по очереди слова, с одновременным легким ударом своей ладошкой, находящейся внутри, о ладошку партнера.

«Летели дракончики,

ели пончики,

сколько пончиков

съели дракончики?»



Далее тот, на ком закончились слова, называет количество «пончиков», и начинается их счет на каждый удар ладошкой, на последний удар нужно попытаться зажать между своими ладошками ладошку партнера. Задача второго партнера успеть отдернуть свою руку, не дав зажать ее.

## **11. « Дрозды»**

Взрослый и ребенок сидят или стоят напротив друг друга( взрослый на одном уровне с ребенком).

Произносятся следующие слова:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Я – дрозд,</b>              | <i>показываем ладошкой на себя.</i>     |
| <b>И ты дрозд.</b>             | <i>Показываем ладошкой на партнера.</i> |
| <b>У меня нос.</b>             | <i>Дотрагиваемся до своего носа.</i>    |
| <b>И у тебя нос.</b>           | <i>Дотрагиваемся до носа партнера.</i>  |
| <b>У меня щечки розовые.</b>   | <i>Показываем свои щечки.</i>           |
| <b>И у тебя щечки розовые.</b> | <i>Дотрагиваемся до партнера.</i>       |
| <b>Мы с тобой два друга.</b>   | <i>Пожимаем руки</i>                    |
| <b>И мы любим друг друга.</b>  | <i>Нежно обнимаемся.</i>                |

## **Доверие ребёнка или 5 способов повысить доверие ребёнка к родителям.**

Каждый родитель хочет, чтобы между ним и его ребёнком были доверительные отношения. И самое главное, уметь это доверие не потерять. Но, к сожалению, так бывает не всегда, и если доверительные отношения все-таки нарушены, то их необходимо срочно восстановить.

Именно доверие является чувством, которое первым появляется у ребёнка к своим родителям. С самого детства он им верит, доверяет и любит их. И поэтому важно ещё с пеленок укреплять эти чувства, чтобы в будущем избежать ненужных капризов и каких-либо проблем.

### **Показывайте ребёнку, что Вы его понимаете!**

Для укрепления доверия между вами и ребёнком, он должен видеть, что Вы его понимаете во всех аспектах его жизни. Для этого есть 2 простых шага:

**1. Во-первых, ребенок должен видеть, что Вы его слышите и реагируете на его запросы.** Для этого ни в коем случае не пропускайте сквозь уши его слова, а отвечайте на них как минимум короткими репликами и задавайте вопросы: "Неужели?", "Ага", "Что дальше?", "Вот это да!", "Ух ты!" и т.д.

**2. Во-вторых, обязательно помогайте ребенку выразить его отношение к происходящему, к ситуации.** Если он полностью начинает предложение и объясняет его, то это великолепно: "С Ваней я дружить не хочу, так как он сломал мою машинку", "Мне не нравится Марина. Она не дает мне мячик" и т.д. При этом важно, чтобы свои мысли ребенок мог полностью проговаривать в Вашем присутствии. Если он молчит, говорит только первую часть предложения или не знает, как выразить свою мысль, то помогите ему, делая предположения: "Я думаю, ты не хочешь дружить с Ваней", после чего дождитесь ответа. Если ребенок, будь то сын или дочка, Ваше предложение подхватят и продолжат, то это будет великолепно. Если же нет, то обязательно помогите ему, озвучивая предполагаемые переживания и мысли в виде игры, проговариваем их вместе, выстраивая, таким образом, диалоги.

## **Расшифровывайте сигналы тела ребенка.**

Каждый человек, а особенно ребенок, непроизвольно движениями своего тела посылает те или иные сигналы собеседнику. Следовательно, общаясь с ребенком, незаметно для него наблюдайте за его жестами, мимикой лица, непроизвольными движениями и общим поведением. Это поможет установить глубинные переживания и истинные чувства Вашего ребенка.

Например, если Ваше дитя скажет "Все хорошо", - а глазки его будут грустными или Вы заметите слегка

дрожащий подбородок, то это гарантия того, что в мыслях у него не все в порядке, он чем-то расстроен, а возможно у него случилась целая трагедия (с его точки зрения). Заметив это, не набрасывайтесь на него с вопросами, не тормозите его и не настаивайте на том, чтобы он рассказал причины "плохого настроения", будьте корректны. Я рекомендую поиграть с ним в то, во что он сам захочет, или даже просто вместе помолчите, и постепенно он откроется и все расскажет. Поверьте, если Вы правильно себя поведете, то заслужите благодарность и доверие своего ребенка за проявленную тактичность.

## **Поддержите ребенка и словесно, и телесными проявлениями.**

Только слов для установки крепкого моста доверия между ребенком и родителем недостаточно.

Аналогично тому, как для выяснения обстоятельств и определения сути дела Вы используете сигналы (невербальные) тела ребенка, точно также и он "считывает" ваши мысли, чувства, отношение к ситуации и другую информацию, воспринимая все это на бессознательном уровне. **Как же вести себя?** Вам необходим теплый взгляд, добрая и обязательно естественная улыбка, поглаживание или похлопывание по спинке или плечу, одобряющее кивание при разговоре и т.п.

При этом помните, что в зависимости от темперамента, пола и возраста, дети по-разному воспринимают

телесные проявления. Поэтому, зная Вашего ребенка, использовать Вы должны только то, что на самом деле придет по душе малышу.

## **Общаясь с ребенком, очень внимательно следите за своим тоном.**

Для крепких доверительных отношений между ребенком и родителями, взрослые должны уметь держать выдержку и не повышать голос, особенно без сильной надобности. Слова старайтесь произносить максимально спокойно и доброжелательно. Делайте так даже в тех случаях, в которых ребенок Вас возмутил или провинился. Всегда сохраняйте спокойствие.

Не допускайте в своей речи к ребенку оценочных суждений, издевок, сарказма, насмешек, слов, способных унижить и т.п. Знайте, что если ребенок один раз поймет, что доверять Вам нельзя, то, будучи маленьким, он просто замкнется в себе, после чего вернуть нить доверия будет очень сложно. И кроме этого во многих случаях дети начинают искать на стороне тех, кому они будут доверять, рассказывать свои секреты, делиться переживаниями горя и радости. Такой исход ситуации для родителей не допустим!

*Взяв на заметку и используя подобранные нами методы повышения доверия ребенка к родителям, Вы получите прекрасную возможность развить теплые, великолепные отношения между вами и ребенком, являющиеся залогом успеха во взаимопонимании и воспитании.*