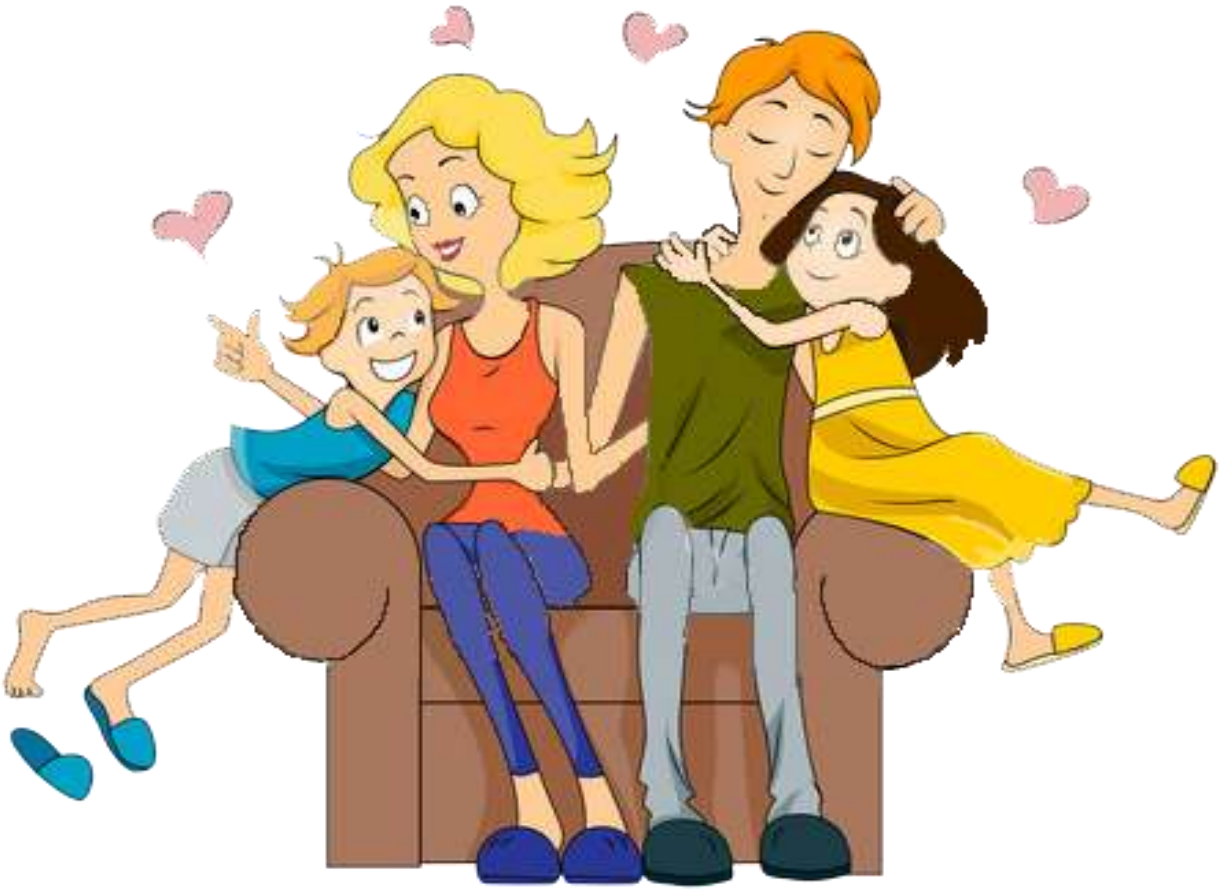
Несколько важных советов родителям для построения доверительных отношений с детьми

ВАЖНО!!! Доверие — залог здоровых семейных отношений и верный способ преодолеть все трудности и конфликты.

- Ребенок должен Вам доверять, а Вы ему. Для этого нужно поддерживать его.
- Оставайтесь на связи. Важно быть рядом и идти на контакт. Совместный досуг и разговоры «ни о чем» тут важны как никогда.
- Проявляйте интерес. Будьте внимательны к ребенку, открыты и всегда готовы его выслушать.
- Посмотрите на ситуацию с разных сторон, выберите формат взаимодействия с ребенком.
- Просите прощения, если ошиблись. Искренние извинения — лучший способ восстановить отношения после утраты доверия.
- Примите самостоятельность и индивидуальность своего ребенка. Все дети со временем стараются быть более независимыми. Время от времени это будет вас разочаровывать, и в таких случаях важно проговаривать это, вместе делая выводы на будущее.
- Дайте детям личное пространство. Для ребенка крайне важно иметь право на личную жизнь: замок на дверь комнаты, личное время. Избежать конфликтов помогут четко обозначенные, оговоренные и всеми одобренные границы.
- Не критикуйте ребенка. Предоставляйте ему свободу действий, когда ребенок пытается освоить новые навыки, даже если это означает, что он допустит несколько ошибок. Обсуждайте не личность ребенка, а его поступки.

- Проявляйте сочувствие. Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность.
- Правильно задавайте вопросы. Разговор лучше начать с прямого наблюдения, например: «Ты сломала лампу, и я очень расстроен» или «Вчера ты вернулась после часа ночи, я считаю, что это неприемлемо».
- Будьте честны. Прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы верно понимаете своего ребенка. Говорите о своих чувствах, не врите.
- Подарите детям ощущение безопасности. Привязанность, эмоциональная близость, открытость и рождают это ощущение.
- Обнимайте детей. Прикосновение само по себе исцеляет. Дети, которых обнимают и ласкают, растут более здоровыми и спокойными, чем те, которые лишены этих прикосновений.