

**Комиссия по делам  
несовершеннолетних и защите их прав города Омска**

# **Восстановление отношений родитель - ребенок**



## Оглавление

Признаки проблемы.....	1
Методы для ремонта отношений.....	5
Игра.....	6
Разговор.....	9
Как действовать дальше.....	10
Участие в деятельности за пределами своего дома.....	11
Словесное признание.....	12

"...Быть родителем или ребенком для большинства людей стало настолько тяжело, что назрела необходимость радикальных перемен в наших представлениях о семье и воспитании.

Ребенок нового типа переживает проблемы, когда его самая большая потребность – уважение – не удовлетворена. Ваш ребенок не обязательно является трудным ребенком. Наоборот, когда вы научитесь уважать их как человеческие существа, уважать то, о чем они думают, что переживают, во что верят и чего хотят, вы увидите, что их поведение изменится...

Для многих отношения в семье уже нуждаются в ремонте. В этой брошюре предлагаются Вашему вниманию некоторые наиболее проверенные методы укрепления взаимоотношений родитель-ребенок, а также некоторые советы о том, как начать процесс восстановления.

Первый шаг заключается в оценке состояния Ваших отношений с Вашим ребенком или детьми. Вы можете получить довольно четкую картину, задавая следующие вопросы:

- Знаете ли Вы, что любит/не любит Ваш ребенок: любимые телепередачи, что любит носить, любимые/нелюбимые предметы в школе и т.д., и если да, то насколько подробны Ваши познания об этих вещах? Например, Вы знаете, что Ваш сын любит компьютерные игры, но Вы также знаете, какие конкретные две или три из них он любит больше и за что?

- Знаете ли Вы друзей Вашего ребенка, что они делают вместе, как они преодолевают трудности, с которыми они сталкиваются, что у них общего, и так далее?

Если Ваши ответы были менее удовлетворительными более двух раз, то вполне вероятно, что существует слишком большое расстояние между Вами и Вашим ребенком, и что он или она реагирует на расстояния в негативной форме. Это не означает, что Вы плохой родитель. Это является сигналом, что Вам нужно восстановить некоторую близость с ребенком, делая себя более доступным и внимательным. Следует иметь в виду, что некоторые из указанных выше проблем могут быть вызваны другими факторами, такими как: особенности здоровья ребенка, развод в семье, отношения со сверстниками, первая любовь и т. д.

Тем не менее, такие ситуации откладывают свой отпечаток на отношения "родитель-ребенок". В некоторых случаях просто необходимы профессиональные консультации, которые мы настоятельно рекомендуем в дополнение к советам, изложенным ниже.

### **Методы для ремонта отношений**

Основной совет – Вам нужно провести время со своим ребенком (детьми). Это очень важный шаг и нет способа обойти его. Все отношения строятся на контакте, который базируется на чувствах заботы, надежности, доверии, сочувствии, безусловным принятием, на Вашей энергии и времени.

Вторая часть уравнения имеет дело с тем, как время будет использоваться и что должно быть достигнуто в результате. Есть четыре вида деятельности, которые особенно способствуют созданию отношений "родитель-ребенок" и, в то же время, достижению целей соучастия, самоисследования, признания, решения проблем и выражения чувств.

К ним относятся: игры, беседы, участие в мероприятиях вне дома и словесное признание.



## **ИГРА**

Для детей младшего возраста (вплоть до 10 лет) игра является основным механизмом для выражения чувств, общения и решения эмоциональных проблем. Вы можете начать с выделения некоторого времени каждый день (или так часто, как это возможно), чтобы играть с Вашим ребенком. Возможность играть вместе несколько раз в неделю будет зависеть от Вашего графика загруженности, а также от суммы, которая потребуется для ремонта ваших отношений. Если отношения очень напряженные, можно попытаться играть пять раз в неделю, чтобы начать, а затем "отступить от графика", когда отношения чуть улучшатся. Имейте в виду, что любое количество воспроизведения игр лучше, чем ничего.



## Как играть

Для детей младшего возраста, можно освободить место на полу, и сообщить, что Вы хотели бы играть вместе с ним, или Вы можете присоединиться к игре, которая уже в стадии разработки. Для детей старшего возраста более эффективно играть в детской комнате. В любом случае, пусть ребенок будет "босс", это означает, что он решает, что делать, и какие игрушки или материалы нужно использовать. Пусть они подскажут Вам, как можно присоединиться к игре или как следует взаимодействовать. Следуйте их примеру, указаниям. Не задавайте вопросов кроме уточняющих. Если Вы еще не сделали этого раньше, Вы можете обнаружить, что Ваш ребенок немного осторожничает при первом Вашем желании участвовать в игре.



Если это так, то можно просто посидеть и наблюдать, пока Вы не будете приглашены поиграть. Вы можете попробовать сделать комментарии о том, что Вы видите, что происходит, но Вы должны быть уверены, что Ваши комментарии носят строго описательный характер и не несут никакой оценки. В случае если ребенок не желает приступить к совместной игровой деятельности, Вы можете начать игру самостоятельно. Например, Вы можете начать окраску картонок в книге или выстраиванию модели машинки, или делать то, что Ваш ребенок любит. Как правило, вскоре он присоединится к вам. Иногда он принимает Ваши правила игры (инструктаж) или может исправить их и добавить свое.

### **Правила во время игры.**

- ребенок должен быть под контролем во время игр;
- абсолютно никаких разговоров о дисциплине, и исключить любой намек на решение или критику с Вашей стороны;
- другие развлечения должны быть устранены в течение игровой сессии. Если у Вас есть только 25-30 минут – это нормально. Вам нужно избегать отвлекающих факторов: отключите телефон, выключите телевизор.

Чем больше Вы будете заниматься совместными играми с младшими детьми, тем меньше у Вас будет проблем с их дисциплиной. Ваше пристальное внимание во время игр в сочетании с возможностью ребенка нести ответственность за собственные решения приведут к ощутимым результатам, потому что ребенок удовлетворит свои потребности во внимании к себе и собственной власти.

## РАЗГОВОР

Разговор является совершенным инструментом для общения с подростком. Разговор используется, чтобы сделать несколько вещей:

- содействовать выражению чувств;
- способствовать самоисследованию и идентичности;
- выявлять проблемы и разрешать конфликты;
- проявлять свой интерес к общению, пониманию и сочувствию.

Очень важно, чтобы эти цели при разговоре с Вашим ребенком или подростком достигались без постановки дисциплинарных проблем, критики или попытки продвинуть Вашу собственную повестку дня. Такая беседа должна создать атмосферу доброжелательности. Будет полезней больше слушать ребенка, чем говорить самому, пусть подросток большую часть разговора "возьмет в свои руки". Избегайте роли лектора. Для отношений это смертельно и будет противоречить цели. Помните, Ваша задача – слушать и содействовать.





## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ДАЛЬШЕ**

Можно выделить специальное время для разговора, но в целом этот способ лучше всего работает с подростками, если это происходит спонтанно и происходит в момент, когда они не отвлекаются на другие виды деятельности. Если Вы не знаете, как начать разговор, то ваши действия могут показаться ребенку неуклюжими, в первые минуты он с Вами может быть довольно циничным, дерзким или сдержанным. Если это так, то лучше искренне изложить свои цели.

Вы можете сказать что-то вроде: "Я заметил, что мы действительно далеки друг от друга в последнее время, и я думаю, что я в чем-то виноват. Я действительно не уделял тебе времени столько, сколько нужно, но я на самом деле заинтересован в том, что происходит с тобой."

Если разговор не сдвинулся с мертвой точки, следует начать с некоторых общих вопросов. Скажите Вашему сыну или дочери, что Вы хотите знать, чем они интересуются, какие успехи в школе, как складываются отношения с учителями, друзьями и т.д. Почему ему нравится эта знаменитость, а не другая? Трудно ли быть подростком в наши дни? Чем он отличается от Вас-подростка?

Как только у Вас войдет в привычку регулярно разговаривать с ребенком, подобным образом, Вы можете двигаться дальше, чтобы помочь Вашему ребенку осознавать себя личностью.

Ваша задача заключается в отражении того, что Вы слышите его, Вы понимаете его точку зрения. Вы можете не соглашаться с ним, но если Вы позволите такого рода откровенный разговор, узнаете гораздо больше о своем ребенке. Разговор с Вами может научить ребенка говорить, высказывать свою точку зрения, суждения. Идея заключается в создании привычки разговаривать в открытой манере, чтобы Ваши дети не стеснялись выражать свои чувства и идеи. Чтобы они могли почувствовать, что могут получить Вашу поддержку при возникновении проблем. Иногда большим и маленьким детям все, что нужно от взрослых, так это просто быть внимательными к ним тогда, когда Ваш сын (или дочь) болтает о чем-то, что имеет для него интерес.

### **УЧАСТИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СВОЕГО ДОМА**

Этот способ расширения отношений "родитель-ребенок" призван помочь ребенку сохранить ощущение уникальности и любви во время совместной деятельности в окружающем мире. Вы можете оставаться с ребенком один на один, когда зашли куда-то поесть вместе, посмотреть кино, покататься на велосипеде, и т.д. Такой опыт может иметь далеко идущие последствия – научить самостоятельности, способности общаться с другими людьми.

Не менее важное значение имеет опыт участия родителей в школьной или внешкольной деятельности детей. Такое участие обеспечивает принятие и признание родителем своего ребенка, а также обеспечивает интерес родителя к тому, что происходит в жизни ребенка.

## **СЛОВЕСНОЕ ПРИЗНАНИЕ**

Детей надо любить безусловно, а не за то, что они делают или должны делать. Мы должны принимать ребенка, невзирая на все его глупости, недостатки и проступки, таким, каков он есть прямо сейчас. И это фундамент для всех остальных составляющих. Если не будет принятия, не будет эффективно действовать ни один из других принципов. Не "Ты мне нравишься за то-то и то-то" и не "Я стану к тебе относиться лучше, когда ты...", а "Ты мне нравишься, потому что – это ты". И только так.



***БЕСПЛАТНО!***

***АНОНИМНО!***

***КРУГЛОСУТОЧНО!***