ДОВЕРИЕ

Дети, которые знают, что их не наругают, не осудят, на них не будут кричать или обесценят их чувства, наверняка поделятся тем, что происходит в их жизни. А иногда это единственное, что нужно, чтобы предотвратить беду.

Так что же делать, чтобы установить доверительный контакт?

☑Первое и самое главное — поддержка. Это куда проще звучит на словах, чем на деле, ведь иногда хочется и поругать, и показать свой страх, разочарование или агрессию. Но именно безусловная поддержка и позиция «я за тебя» показывают ребенку, что дом и семья - это место, где я могу чувствовать себя в безопасности.

☑Отследите свои реакции. Что вы делаете, когда ребенок пришел к вам за помощью? Что говорите? Какой у вас тон? А теперь представьте себя на месте ребенка. Вы бы хотели, чтобы вам оказали поддержку таким образом?

☑Заведите семейные традиции. Например, за ужином вы обсуждаете как прошел день, но задаете не скучный вопрос: «Как дела?», а углубляетесь в чувства: что было интересного, что тебя порадовало, что расстроило?

Научите доверять ✅