



ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. ЭКСПЕРТ РАССКАЗАЛА, КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

Каждый родитель так или иначе стремится сформировать близкие отношения с ребенком. Как это сделать и при этом вырастить его самостоятельным, а не инфантильным, рассказала клинический психолог сервиса Budu АЛЕВТИНА КУЗЬМИНА

По данным опроса ResearchMe, 29% подростков от 14 до 18 лет считают, что их отношения с родителями портятся из-за чрезмерного контроля со стороны взрослых. Отчасти поэтому 43% респондентов не делятся своими переживаниями. При этом 47% опрошенных подростков и вовсе боятся ссор и осуждения, а 44% — непонимания.

По мнению клинического нейропсихолога Кузьминой, доверительные детско-родительские отношения строятся на паритетных началах. Родитель в соответствии с возрастом ребенка доверяет ему какие-то вещи и задачи, и на базе этого ребенок, в свою очередь, учится доверять родителю. Пожалуй, самое важное условие для построения диалога — отсутствие страхов. Если ребенок боится родителя, в независимости от возраста он не будет ему доверять. Например, малыш признался в том, что тайком взял чужую вещь. Вы его сильно отругали вместо того, чтобы выяснить, почему он так поступил, и предпринять определенные меры, чтобы это больше не повторилось. В следующий раз ребенок просто сделает то же самое в тайне от вас.

Следующий важный пункт на пути к доверию — личный пример. Допустим, сейчас многие дети не любят читать. Родители жалуются, мол, ребенок постоянно сидит в телефоне, к книгам не притрагивается, хотя при этом сами ничего не читают. В такой ситуации стоит начать с себя, а там примером вдохновится и ребенок.

Последний, но не менее важный принцип, который стоит соблюдать при построении доверительных отношений, — последовательность действий. Когда ребенок с самого детства видит, что родители “сказали — сделали”, он им доверяет, потому что у него возникает ощущение предсказуемости. Он не тревожится, потому что знает, что будет дальше. Пустые обещания и непоследовательные скандалы (например, в прошлый раз ребенка не отругали двойку, в следующий — да) напротив, делают родителя в глазах ребенка непредсказуемым, причин доверять ему становится меньше.

Как подружиться с подростком

Если родители хотят, чтобы дети доверяли им в подростковом возрасте, базу необходимо закладывать с детского сада, по-другому никак. Подростков в целом очень трудно заставить что-то делать в силу их психологических особенностей. На определенном этапе в них рождается подростковый негативизм, и практически всё, что предлагают взрослые, априори подвергается какому-то сомнению и неприятию. И это нормальная физиологическая реакция. Подростки доверяют своим родителям так же, как и в более младшем возрасте, за очень редким исключением. Даже при самых близких отношениях с родителями в детстве, в подростковом возрасте приоритеты смещаются к лучшей подруге или другу, доверия к которым становится больше. Некоторые взрослые начинают винить себя в том, что сделали что-то не так. Но на самом деле это естественный процесс и возрастная особенность, это просто надо принять.

Проблемы начинаются тогда, когда подросток полностью закрывается. Когда родители не знают, чем живет их ребенок, когда он ведет достаточно закрытый образ жизни, не хочет рассказывать, с кем он общается, какие у него интересы. В такой ситуации стоит начать активнее интересоваться жизнью ребенка — посмотреть на его соцсети, какие фотографии он выкладывает, что пишет. Из этого наверняка получится сложить какую-то картину. У психически здоровых людей не бывает тако-

го, чтобы им не было вообще ничего интересно. Тут главная задача выяснить, что это, и пойти за ребенком — вникнуть в то, что ему нравится, поддержать его. Это может стать ключом к восстановлению контакта.

Как развить самостоятельность

Часто детей записывают в многочисленные кружки, потому что это должно благоприятно влиять на их развитие. Однако если у ребенка за ними не останется свободного времени, это прямой путь к инфантилизму. Если чадо везде и все время находится под присмотром взрослых, откуда взяться самостоятельности? Это очень важный навык, который также стоит развивать с детства, начиная с элементарных гигиенических процедур и бытовых дел. Нужно регулярно объяснять ребенку, что он уже достаточно большой для того, чтобы убрать игрушки, одеться, сделать бутерброд и так далее. Сегодня многие дети склонны к инфантилизму — им неудобно взрослеть, они не хотят быть самостоятельными, потому что проще переключать ответственность на других. Поэтому самостоятельность обязательно нужно развивать. При этом важно давать ему свободу и практическую пользу.

В этом могут помочь специальные приложения и сервисы. Например, сейчас кто-то с детства старается приучать детей к покупке акций и облигаций — конечно, понять работу фондового рынка ребенку будет сложно, но сама идея предложить ему таким образом самому на что-то заработать — хороша.

Задача попроще — оформить ребенку электронный кошелек, где будет видно, сколько у него денег, на что их можно потратить, сколько уже потрачено. Например, можно завести семейный аккаунт в Яндекс ID, добавить туда свою платежную карту и разрешить ребенку совершать по ней покупки в сервисах компании. За родителем остается право настроить определенные лимиты по таким тратам — какую сумму можно использовать, за какой период времени, в каких сервисах. С этой карты ребенок может покупать мультики, игрушки и даже заказывать еду, а взрослый владелец аккаунта будет видеть историю транзакций. Так у детей активизируется наглядно-действенное мышление, они начинают понимать, что далеко не всегда можно купить то, что хочется. Родитель всегда сможет сказать: «Ты вспомни карту в приложении, сколько там осталось и на что тебе этих денег хватит. Если мы сейчас купим эту игрушку, денег не останется, и я не смогу сходить с тобой в кино».

Это называется «жетонная система», инструмент когнитивно-поведенческой психотерапии. Выполняя ряд определенных правил, ребенок самостоятельно реализует своё желание. Так у него возникает ощущение, что у него есть возможности, он сам решает, как распоряжаться деньгами, сам за них отвечает. Вместе с этим у него рождается понимание, что деньги не достаются просто так, их нужно заработать.

Умение отвечать за свои поступки и не переключать ответственность на других — один из самых важных критериев, по которым мы оцениваем личностную зрелость. Я бы сказала, развить в ребенке самостоятельность — это основная задача родителя, потому что это касается абсолютно всех сфер, начиная от социально-бытовой сферы, заканчивая коммуникациями. Он должен уметь анализировать свои поступки и поведение других людей, осознавать их последствия. В свою очередь, лучший прием в формировании этих навыков у ребенка — это личный пример.