



каменный
город

+7 (342) 207 73 97

info@eduregion.ru

<https://eduregion.ru/>

Как завоевать и сохранить доверие ребёнка: 12 практических советов для родителей и педагогов

Доверие — это не просто «приятный бонус» в отношениях с ребёнком. Это его защита. А иногда — его спасение.

Если ребёнок вам доверяет, он:

- не боится рассказать, что с ним произошло;
- делится своими страхами, сомнениями, ошибками;
- обращается за помощью, даже если «провинился»;
- не скрывает контакт с чужими взрослыми;
- сообщает, если кто-то нарушает его границы — физически или эмоционально.

Во многих случаях безопасность ребёнка напрямую зависит от того, насколько он уверен: меня услышат, не осудят, не испугаются, а помогут. Когда взрослый вызывает доверие, ребёнок говорит вовремя, и вы можете не просто поддержать, а предотвратить травму, насилие, угрозу.

Доверие не возникает “по умолчанию”. Его создают каждый день — интонацией, реакцией, вопросами, жестами, готовностью быть рядом.

Вот 12 практических советов, как выстраивать и сохранять доверительные отношения с ребёнком.

1. Будьте рядом, когда ребёнку плохо

Не обесценивайте его чувства. Фразы вроде «Ничего страшного» или «Ну перестань» отдаляют.

Лучше сказать:

— *Я вижу, что тебе трудно. Я с тобой. Хочешь, посидим вместе?*

2. Говорите правду — даже если она неприятна

Ребёнок быстро чувствует ложь или уход от ответа. Если пообещали — выполните. Если не можете — скажите честно.

— *Я постараюсь, но не уверен, что получится.*

3. Слушайте до конца, не перебивая и не оценивая

Иногда ребёнку важно просто выговориться. Не торопитесь с советами или выводами.

Покажите, что слышите: кивните, повторите его слова, скажите:

— *Я тебя понял.*

4. Не смейтесь над страхами и переживаниями

Фраза «Да что тут бояться!» — обесценивает.

Лучше сказать так:

— *Ты правда боишься? Давай разберёмся вместе, чего именно и как можно справиться.*

5. Уважайте личные границы ребёнка

Не заставляйте обниматься, если он не хочет. Не берите вещи без разрешения.

Это помогает ребёнку понимать: он имеет право на свои чувства, желания и слово «нет».

6. Не унижайте — даже «в шутку»

Фразы вроде «Ну ты и растяпа!» или «Как тебе не стыдно?» подрывают самооценку и доверие.

Говорите о поступке, а не о ребёнке:

— Ты разбил кружку — это бывает. Давай аккуратнее в следующий раз.

7. Храните доверенные тайны

Если ребёнок просит не рассказывать что-то личное — не обсуждайте это при других. Исключение — угроза жизни или здоровью.

Уточните заранее, если всё же потребуется вмешательство:

— Я помогу тебе, но если это серьёзно, я могу рассказать взрослым, которые смогут защитить.

8. Будьте предсказуемыми в своих реакциях

Ребёнку важно знать: как бы он ни поступил, взрослый не взорвётся, не проигнорирует, а будет стабилен и понятен.

Спокойствие = безопасность.

9. Давайте выбор — даже в мелочах

Вопросы вроде «Хочешь читать или рисовать?» дают ребёнку ощущение контроля и важности.

Чем больше осознанных решений, тем больше доверия.

10. Признавайте свои ошибки

Слова «Прости, я был неправ» не подрывают авторитет, а укрепляют его.

Ребёнок учится, что ошибаться — это не страшно, и главное — уметь это признать.

11. Интересуйтесь тем, что важно для ребёнка

Не только «как ты себя вёл», но: что он любит, что его волнует, чем он гордится.

Спросите:

— Что тебе сегодня больше всего понравилось?

12. Будьте «за» ребёнка — даже когда он ошибся

Доверие — это не «если ты хороший, тогда я с тобой».

Сообщение должно быть таким:

— Я с тобой. Мы вместе разберёмся, почему так вышло, и как исправить.

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Образовательный центр для муниципальной сферы Каменный город»

ИНН 5902990281

Лицензия на осуществление образовательной деятельности

№ Л035-01212-59/00204600 от 9.11.2017 г.



каменный
город

+7 (342) 207 73 97
info@eduregion.ru
<https://eduregion.ru/>