

Интернет, дети и родители

Как сформировать доверие, чтобы избежать угроз



Выстраиваем диалог с ребенком

Слушайте ребенка. Выражайте заинтересованность, постарайтесь делать это искренне. Очень важно при этом не только слушать, но и задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику, поскольку ребенок не всё может выразить словами. Так вы показываете, что вам важно то, что происходит с ним.



Не обесцениваем чувства и переживания ребенка

«Мне бы твои проблемы...» или «Через пару лет ты об этой ситуации даже не вспомнишь...» — это как раз те фразы, которые обесценивают чувства. Может быть, через пару лет ребенок действительно посмеется над своей реакцией, но сейчас происходящее с ним — это самое важное в его жизни.

Все чувства, которые ваш ребенок испытывает, реальны и значимы для него. Помогите ему пережить ситуацию, окажите поддержку, чтобы он рассказал вам ситуацию, которая его волнует и беспокоит. Это залог того, что и в будущем ребенок будет делиться с вами своими проблемами — будет доверять вам.



Интересуемся увлечениями ребёнка

Когда ребенок приносит вам очередное видео из интернета, которое вызвало у него эмоции, проявите заинтересованность, даже если это мультфильм «Три кота». В следующий раз он сможет принести вам видео с опасным челленджем.

Старайтесь всегда поддерживать диалог с ребёнком, учить его самостоятельно анализировать ситуацию и делать соответствующие выводы. Задавайте вопросы: «Что тебе принесёт участие в челлендже?», «Какие могут быть последствия для тебя?». Подобные беседы станут основой для того, чтобы потом ребенок сам анализировал проблемные ситуации и находил адекватные решения.



Как мы можем продемонстрировать поддержку?

Вниманием: «Расскажи, пожалуйста...», «Я готов тебя послушать...», «Я с тобой».

Признанием, что это тяжело для ребенка: «Это действительно трудно, я тебе верю».

Названием чувств: «Да, такое очень злит...», «Это больно...»

Согласием, что реакция ребенка нормальна: «Ситуация и правда трудная...», «Понятно, почему ты на это злишься...», «Мне тоже это кажется несправедливым...»



Как наладить доверительные отношения с вашим ребёнком?

Если вы упустили момент, когда ребенок готов вам доверять, постарайтесь показать ему, что вы всегда готовы принять и выслушать его.

Подросткам часто легче взаимодействовать друг с другом, рассказывать о своих чувствах и делиться переживаниями в переписке, используя эмодзи, мемы и голосовые сообщения. Это могут быть мессенджеры, личные страницы или специальные группы в социальных сетях.

Просите ребенка писать вам письма или сообщения с рассказом о своих чувствах и переживаниях и сами пишите такие письма ему.

Вы можете оставлять ребенку специальные записочки с поручениями и похвалой. Ребенок, растущий в атмосфере счастья, любви и гармонии, и сам станет гармоничным самодостаточным человеком, для которого родители на всю жизнь останутся близкими, значимыми и дорогими людьми.

