**Кезик Любовь Викторовна**

**Рекомендации педагогам и родителям**

**«Как завоевать и сохранить доверие ребёнка**

**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».

**16 известных фраз, которые нельзя говорить детям!!!**

Некоторые популярные «бытовые» фразы, которые используют для того, чтобы скорректировать поведение ребенка в лучшую сторону, могут нанести долговременный вред - подорвать доверие, вызывать тревожность, формировать токсичный стыд или ощущение «я плохой». Особенно важно это учитывать в общении с дошкольниками, для которых взрослый - безусловный авторитет, а его слова воспринимаются как истина.

16 фраз, которые не рекомендуется использовать в общении с детьми, и варианты, как можно сказать по-доброму и педагогично:

**1. *«За нечаянно бьют отчаянно»***

* Что не так: внушает, что даже за ошибку без злого умысла ребёнок будет

наказан. Это порождает страх и бессилие.

* Как лучше: - «Ты не специально? Тогда давай вместе подумаем, как в

следующий раз быть внимательнее?».

**2. «Стыдно так себя вести!»**

* Что не так: вызывает токсичный стыд и обесценивает чувства.
* Как лучше: - «Мне кажется, сейчас твоё поведение мешает другим. Давай

подумаем, как можно по-другому?».

**3. «Не плачь, ничего страшного»**

* Что не так: обесценивает чувства ребёнка.
* Как лучше: - «Я вижу, тебе сейчас трудно. Хочешь, я побуду рядом?».

**4. «Ты уже большой!»**

* Что не так: давление. Формирует ощущение, что на чувства больше нет

«права».

* Как лучше: - «Ты растёшь, и я вижу, как ты стараешься. Всё равно иногда

бывает грустно - и это нормально».

**5. «Сколько можно! Успокойся уже!»**

* Что не так: не помогает ребёнку с саморегуляцией. Только обрывает.
* Как лучше: - «Кажется, тебе сейчас трудно остановиться. Давай сделаем

глубокий вдох вместе?».

**6. «Вырастешь — будешь дворником»**

* Что не так: унижает труд и навязывает страх низкого социального статуса.
* Как лучше: - «Важно стараться, потому что знания помогают нам делать

интересные дела в жизни».

**7. «Ты же мальчик/девочка!»**

* Что не так: ограничивает, закрепляет стереотипы.
* Как лучше: - «Ты можешь чувствовать всё, что чувствуешь. Это нормально.

Главное - понимать и говорить об этом».

**8. «Не будешь слушаться - никто с тобой играть/дружить не будет»**

* Что не так: угроза социальной изоляцией — сильнейший страх для ребёнка.
* Как лучше: - «Когда мы шумим, играть всем сложнее. Давай придумаем, как

играть так, чтобы всем было хорошо?».

**9. «Кто сделал?! Признавайтесь!»**

* Что не так: запускает страх и, как следствие, избегание правды.
* Как лучше: - «У нас тут случилась беда. Давайте разберёмся вместе, чтобы всё

поправить».

**10. «Вот он молодец, а ты…»**

* Что не так: сравнение подрывает самооценку.
* Как лучше: - «Я вижу, как ты стараешься. У тебя обязательно получится, шаг

за шагом».

**11. «Пока не сделаешь - гулять не пойдёшь»**

* Что не так: условие без объяснения, звучит как наказание.
* Как лучше: - «Чтобы пойти гулять, нужно сначала закончить задание. Я помогу, если хочешь».

**12. «Нечего бояться!»**

* Что не так: игнорирует реальные чувства.
* Как лучше: - «Я понимаю, что тебе страшно. Давай вместе справимся с этим

страхом».

**13. «Я обижусь, если ты не послушаешься»**

* Что не так: шантаж. Воспитатель - взрослый, не должен быть «обиженным».
* Как лучше: - «Мне важно, чтобы мы договорились. Слушать друг друга — это

про уважение».

**14. «Что ты как маленький?»**

* Что не так: унижает, особенно если сказано на людях.
* Как лучше: - «Кажется, тебе сейчас сложно справиться. Давай попробуем

вместе».

**15. «Терпение и труд всё перетрут»**

* Что не так: романтизирует чрезмерное терпение и труд, игнорируя усталость.
* Как лучше: «Ты много сделал - можно немного отдохнуть, а потом

продолжим».

**16. «Больше всех говоришь - меньше всех знаешь»**

* Что не так: унижает активных, общительных детей.
* Как лучше: - «Мне нравится, что ты делишься. Давай теперь послушаем

других — всем интересно высказаться».

**Как говорить с ребёнком, чтобы он умел защитить себя**

**10 фраз, которые не работают:**

Летом дети проводят больше времени на улице, и важно не просто сказать им: «будь осторожен», а научить действовать, если кто-то незнакомый проявляет внимание.

Существуют фразы, которые часто можно услышать от взрослых, когда они хотят уберечь ребёнка.

Но в реальности эти формулы не работают, потому что:

* дети воспринимают речь буквально;
* они не умеют распознавать угрозу по внешности или тону;
* часто снижают настороженность, если взрослый показался вежливым и дружелюбным.

Ребёнок доверяет тем, кто проявляет интерес, говорит спокойно и не вызывает явного страха - особенно если тот представился, улыбнулся или заговорил первым.

**1. «Не разговаривай с незнакомыми»**

*Почему не работает:* Ребёнок может перестать считать человека незнакомцем, если тот представился или просто заговорил. Важно проговаривать, кто считается «своим» взрослым - мама, папа, бабушка, воспитатель - и что все остальные - «чужие».

*Как говорить:* - «Если кто-то говорит с тобой, предлагает что-то или зовёт - всегда сначала спроси у мамы, папы или другого взрослого, которого ты хорошо знаешь. Даже если человек представился - он всё равно незнакомец, если тебе его не представили «свои».

**2. «Уходи, если зовёт незнакомец»**

*Почему не работает:* Ребёнок не знает, куда уходить и что делать. Нужно обучать действию - куда идти, к кому обратиться, что говорить.

*Как говорить:* - «Если кто-то зовёт тебя, а вы не знакомы - не ходи. Скажи «я не могу» и сразу иди к взрослому, которому доверяешь: воспитателю, продавцу, охраннику или маме с детьми…».

**3. «Если что — кричи!»**

*Почему не работает:* Многие дети боятся быть громкими. Нужно объяснить, что звать на помощь - не стыдно, а правильно.

*Как говорить:* - «Если тебе страшно или кто-то пытается увести тебя - громко кричи: «Я его не знаю!» или «Помогите!» и сразу убегай к взрослым».

**4. «Будь вежливым со взрослыми»**

*Почему не работает:* Вежливость может мешать отказать даже в опасной ситуации. Ребёнок должен знать, что безопасность важнее.

*Как говорить:* - «Ты можешь быть вежливым, но если тебе не нравится - ты вправе отказаться и уйти. Это не невежливо - это правильно».

**5. «Не бери угощение от незнакомцев»**

*Почему не работает:* Мошенник может сказать, что угощение «от мамы». Ребёнок не должен брать ничего без разрешения взрослого.

*Как говорить:* - «Если тебе что-то предлагают - сначала спроси разрешения у взрослого, с которым ты. Без разрешения - не бери, даже если это конфета».

**6. «С плохими дядями не говори»**

*Почему не работает:* Дети ждут, что плохой человек будет выглядеть страшно. Но опасный человек может быть доброжелательным.

*Как говорить:* - «Если ты не знаешь человека - не разговаривай с ним и ничего не бери. Даже если он улыбается, предлагает игрушку или говорит, что он «друг мамы».

**7. «Если будешь плохо себя вести - тебя украдут»**

*Почему не работает*: Пугает ребёнка, но не даёт алгоритма. Важно дать чувство уверенности и поддержки.

*Как говорить:* - «Если ты попадёшь в неприятную ситуацию - ты можешь мне рассказать. Я помогу, я рядом. Главное - не молчи».

**8. «Если что — зови взрослого»**

*Почему не работает:* Ребёнок может обратиться не к тому взрослому. Нужно объяснить, кто может помочь.

*Как говорить:* - «Если потеряешься или тебе станет страшно - иди к продавцу, охраннику, воспитателю или маме с детьми. Лучше обращаться к тем, кто на работе или в форме».

**9. «Ты же умный, разберёшься»**

*Почему не работает:* Оставляет ребёнка без чётких инструкций. Важно обучить, а не только похвалить.

*Как говорить:* - «Ты умный, и я научу тебя, что делать. Давай попробуем разобрать такие ситуации вместе и потренируемся».

**10. «Не отходи далеко»**

*Почему не работает:* «Далеко» — понятие слишком абстрактное. У ребёнка нет ориентира, что это значит.

*Как говорить*: - «Ты можешь играть на площадке, но не выходи за ворота. Будь там, где тебя видно».

Эти фразы легко включить в повседневное общение с детьми:

* перед прогулками;
* перед поездками или мероприятиями;
* на занятиях по безопасности.

**Говорите с ребёнком так, чтобы он не боялся, а знал, как действовать.**

**Тогда он будет уверен, что справится, и что взрослые всегда на его стороне.**