

Управление образования города Ростова-на-Дону  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 220» (МБДОУ № 220)  
344015 г. Ростов-на-Дону, ул. Зорге, 39/2 тел.(факс):8(863) 225-01-33 e-mail: ds@ds220.ru  
ИНН/КПП 6168098950 / 616801001 ОГРН 1026104366144 ОКПО 53521035

Педагог-психолог: Соловьева А.О.

### **Консультация : «Как выстроить с ребёнком доверительные отношения».**

Доверие — это не мгновенный результат, а процесс, в котором взрослый создаёт предсказуемую, безопасную и принимающую среду. Доверительные отношения помогают ребёнку чувствовать поддержку, открыто говорить о трудностях и учиться взрослеть гибко и уверенно.

Для чего мы родители, формируем здоровые отношения с нашими детьми.

- Доверие формирует эмоциональную безопасность и базовую привязанность.
- Укреплённое доверие улучшает коммуникацию, снижает конфликтность и риск скрытного поведения.
- Ребёнок с доверием легче переживает неудачи и ищет помощь при необходимости.

#### Основные принципы

- Последовательность: слова совпадают с действиями. Если обещал — выполняй.
- Эмоциональная доступность: умение присутствовать рядом, когда ребёнку важно.
- Принятие, а не осуждение: слушай с любопытством, а не с критикой.
- Чёткие, доброжелательные границы: любовь и правила могут и должны сосуществовать.
- Безопасность ошибок: ребёнок учится через опыт, если не боится потерпеть неудачу.

#### Практические приемы общения

- Активное слушание: повтори своими словами, что понял («Ты злишься, потому что...?»).
- Вопросы-открыватели: «Что ты думаешь об этом?» вместо «Почему ты так

сделал?»

- Эмоциональная валидация: «Понимаю, это было обидно» — это не одобрение поведения, а признание чувства.
- Мини-рефрейминг: помоги увидеть ситуацию с другой стороны («Это сложно сейчас, но ты можешь научиться»).
- Маленькие ритуалы: вечерние разговоры, объятия перед сном, совместный завтрак — стабильные моменты укрепляют близость.

## Возрастные особенности

- Дошкольники (2–6 лет): доверие строится через предсказуемую заботу, игру и простые правила. Говорите коротко и конкретно.
- Младшие школьники (7–11 лет): поддерживайте любопытство, вовлекайте в обсуждение правил, поощряйте самостоятельность в маленьких задачах.
- Подростки (12+): важны уважение к автономии и приватности. Сохраняйте доступность — лучше быть рядом, даже если ребёнок молчит. Избегайте морализаторства.

## Границы и дисциплина

- Фокус на поведении, а не на личности: «Это поведение неприемлемо» vs «Ты плохой».
- Объясняйте причину правила и последствия. Последствия должны быть логичными и соразмерными.
- Ведите переговоры там, где это возможно: это учит ответственности.
- После коррекции — восстановление контакта: извинение или объятие показывает, что любовь постоянна.

## Как реагировать на трудные темы

- Сохраняйте спокойствие. Эмоции взрослого моделируют эмоциональную регуляцию ребёнка.
- Если ребёнок делится тревогой или ошибкой — благодарите за доверие, обсуждайте варианты решения.
- Не игнорируйте, но и не преувеличивайте. Помогите структурировать проблему: «Что случилось? Что ты чувствуешь? Что можем сделать?»

## Восстановление отношений после ссоры

- Признайте свою ошибку, если она была. Искреннее извинение укрепляет доверие.
- Дайте ребёнку пространство, если нужно, и потом предложите восстановить

контакт.

- Обсудите правила на будущее: что можно делать иначе.

Ежедневные практики для укрепления доверия

- Спрашивайте про внутренние миры ребёнка (чувства, мечты, страхи) без оценки.
- Делайте «помидорные» разговоры: 5–10 минут в спокойное время, когда ребёнок расслаблен.
- Совместная деятельность без целеполагания (игра, готовка, мастерская) — позволяет быть рядом естественно.
- Отмечайте успехи и усилия больше, чем результат.

Когда нужна помощь специалиста

- Ребёнок закрывается надолго, резко меняется поведение или появляются симптомы тревоги/депрессии.
- Сложности в коммуникации не проходят при системной работе семьи.
- Профессиональная поддержка помогает восстановить привязанность и обучить родителя эффективным стратегиям.

Короткое резюме

- Доверие строится в мелочах: последовательность, принятие, доступность и границы.
- Практики требуют времени и терпения, но дают прочную основу для развития ребёнка.
- Инвестиции в доверительные отношения — это лучшая профилактика конфликтов и психологических трудностей.