

Психологическая безопасность ребёнка в семье

1. **Принимайте ребёнка таким, какой он есть!** Для детей важно знать, что родители любят безусловно, что всегда примут и не осудят, что в мире есть люди, к которым они могут прийти в любой ситуации. На этом убеждении **базируется самооценка, строится доверие к миру и умение любить.** Поэтому учитесь принимать вашего ребёнка любым — и не забывайте чаще говорить о своей любви, даже если чадо опять в чём-то провинилось.



2. **Будьте последовательны в воспитании!** Если родители устанавливают какое-то правило или запрет, а на следующий день ведут себя так, как будто его не было, у ребёнка нарушается **цельная картина мира.** Установив в семье правила, выполняйте их сами, иначе дети воспримут ваше поведение как лицемерное. Выполняйте свои обещания. И постарайтесь, чтобы ваши принципы не противоречили друг другу.

3. **Слушайте ребёнка и воспринимайте его слова всерьёз!** Не обесценивайте его переживания, ведь для детей их проблемы действительно кажутся очень серьёзными. Выслушайте его, не перебивая, постарайтесь обойтись без критики, оценочных суждений и непрошенных советов. **Выразите своё понимание, сочувствие, спросите, можете ли вы чем-то помочь - это верный путь к доверительным отношениям на всю жизнь.** Чаще всего ребёнку важно, чтобы его просто выслушали без лишних слов.

4. **Уважайте мнение ребёнка и предоставляйте ему выбор!** Помните, что дети — полноценные члены семьи, и транслируйте идею, что их мнение в решении важных семейных вопросов ценно. Решение принимают родители, но в тех вопросах, которые касаются непосредственно ребёнка решение должен принимать он сам. Это **приучит его к самостоятельности и продемонстрирует, что родители доверяют ему.**

5. **Уважайте личное пространство и время!** Многие родители считают блажью стремление детей к личному пространству и свободному времени. Не забывайте, что ваш ребёнок — отдельная личность, и он, как и все мы, **имеет право на тайну переписки, уединение, свободное время и уважение к собственной жизни.**

6. **Просите о помощи!** Для детей очень важно получать от вас заботу, отдавать что-то взамен, быть полноправным участником семейного быта, чувствовать, что в нём есть их вклад. **Дайте детям возможность проявить себя и развить ответственность,** пусть это будут именно просьбы, а не обвинения или критика.

7. **Будьте осознанны!** Чтобы воспитать счастливого и благополучного ребёнка, **важно осознанно подходить к воспитанию.** Это означает, что надо чётко понимать, на каких принципах оно базируется, какие ценности вы хотите привить своим детям. В идеале важно понимать, почему вы воспитываете детей именно так, а не иначе, какие установки в вашем подсознании заставляют вести себя с детьми именно таким образом. И если вас что-то не устраивает, если вы чувствуете, что теряете доверие, скорее всего, нужно начать с себя и изменить собственное поведение.

8. **Расширяйте границы!** Бывает так, что ребёнок уже вырос, а вы до сих пор пытаетесь воспитывать его, как малыша. **Не забывайте пересматривать свои взгляды и правила.** С возрастом детям нужно давать всё больше свободы. Если вы будете проявлять недоверие, они ответят вам тем же.