

## Как установить доверительные отношения с ребенком?

### 5 важных принципов



## 1 Проявлять любовь

Чувствовать любовь – одно, а выражать ее – другое. Выразить любовь так, чтобы подросток чувствовал ее – это искусство.

Забота о пище, одежде, здоровье и учебе – это проявление любви, но ребенку их недостаточно. Подросток нуждается, чтобы ему выражали любовь каждый день так, чтобы он ощущал себя любимым. Способ восприятия любви у всех свой, но слова и прикосновения – универсальны.

Подросток будет ощущать любовь родителей, если:  
говорит ему слова любви, желательно каждый день:

**«Я тебя очень люблю»**

**«Ты мне бесконечно дорог»**

**«Я так счастлива, что ты есть в моей жизни»**

обнимать его, целовать, гладить (но только если подросток не против).

Спросить сына или дочь:

**«В какие моменты ты чувствуешь, что я люблю тебя?»**

**«Чего тебе не хватает в наших отношениях?»**

**«Я бы хотела что-нибудь для тебя сделать. Что это может быть?»**

Прислушайтесь к своему сердцу,  
и вы найдете правильные слова

## 2 Беречь доверие

Если родители доверяют подростку, ему не нужен чрезмерный контроль, суровые ограничения и наказания. Доверие ребенку позволяет меньше за него переживать или бояться.

Доверие подростка укрепляется, если он приходит с непростой ситуацией, а его спокойно слушают, относятся с пониманием, не наказывают и не ругают за то, что он рассказал.

Может укрепить доверие, если в ответ на признание подростка о чем-то личном сделать следующее:

1. спокойно выслушать,

2. попробовать понять,

3. не ругать, критиковать и обвинять, а помочь советом.

Помните, что подросткам непросто говорить о том, что может вызвать неудовлетворение или неодобрение родителей.

Дети могут тревожиться, бояться, волноваться или стыдиться того, с чем они столкнулись.



При этом они нуждаются в помощи.

Будьте бережны, ведь доверие возможно только если сын и дочь чувствуют себя в безопасности рядом с вами.

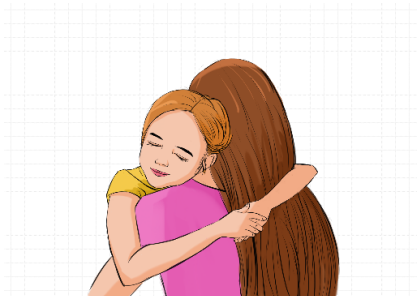
### **3 Постепенно отпускать, сохраняя эмоциональную близость**

Легко сохранять эмоционально близкие отношения с ребенком до переходного возраста. Он отзывчив, открыт, любит маму и папу. Подростка любить сложнее, он периодически закрывается, отталкивает от себя резкостью, холодностью, равнодушием. Это больно ранит родителей, и есть соблазн тоже отдалиться, но так можно навсегда стать чужими людьми.

Гораздо сложнее держать сердце открытым, понимать, что он будет то отдаляться, то приближаться. И когда ваш сын или дочь приходят к вам снова как ребенок, просят внимания, любви, помощи или заботы – дайте ему все это, а не наказывайте за его временное отдаление.

Эмоциональная близость проявляется в естественном интересе к другому человеку, желании узнать его и понять.

Важно пройти по тонкой грани: позволить подростку расти и становиться независимым взрослым и вместе с тем выстраивать с ним новые близкие отношения и сохранять их.



### **4 Если отказывать или настаивать, то с твердостью и любовью.**

Тон голоса при разговорах с детьми имеет большое значение. Одна и та же фраза, звучащая как холодный приказ или как теплая просьба, может вызвать противоположные отклики. Более младшие дети обычно подчиняются родителям, даже если испытывают внутренний протест. Подростки же становятся очень чувствительными к малейшим оттенкам голоса и остро на них реагируют. Можно избежать множества споров, грубостей или крика, если стараться говорить спокойным ласковым голосом.

Иногда родителям приходится проявлять настойчивость и требовательность, порой они вынуждены ставить жесткие ограничения. Но если произнести фразы отказа мягко и с сочувствием, подростку легче в итоге их принять.

Когда слова звучат с теплом, подросток ощущает, что, хотя взрослые говорят «нет» но его просьбу, его самого как личность все равно принимают и хорошо к нему относятся.



### **5 Просить, а не требовать**

Подростки охотнее выполняют просьбы, чем требования. Также им приятно ощущать себя хотя бы в какой-то степени свободными самим решать, как выполнять обязанности по дому.

Естественная реакция на требования – протест. Шансы, что просьбу выполнят, гораздо выше, если с любовью и теплотой попросить о том же самом, обозначив рамки, внутри которых вы даете им свободу.

Например:

- Я прошу тебя сегодня помыть посуду, когда тебе будет удобно.

**Просьба звучит мягко, за ее невыполнение не упрекают и не обвиняют. За ней стоит уважение к другому человеку и осознание его полного права как согласиться, так и отказать.**