



## Как научиться разговаривать с детьми на одном языке?

Доверие — залог здоровых семейных отношений и верный способ преодолеть все трудности и конфликты. Как сделать так, чтобы ребенок доверял родителям?

### Советы родителям:

#### **1. Доверие.**

Один человек учится доверять другому, основываясь на предыдущем опыте. Если подросток показывает, что способен вести себя разумно, заботиться о себе, следовать правилам и вносить свой вклад в общие семейные дела, он может рассчитывать на доверие родителей. Если родители хотят завоевать доверие подростка, они должны все время его поддерживать.

#### **2. Оставайтесь на связи.**

Очень важно, чтобы родители и подростки имели возможность проводить время вместе. Родителям бывает непросто поддерживать тесный контакт с подростком, который запрограммирован на отделение от них. Важно быть рядом и идти на открытый контакт. Обсуждать хорошее так же полезно, как и разбираться с конфликтами. Совместный досуг — это и разговоры ни о чем во время поездки в школу.

#### **3. Проявляйте интерес.**

Задавая вопросы и проявляя интерес к подростку, вы способствуете повышению его самооценки. Пусть все ваше внимание принадлежит ребенку, когда он с вами. Подросток должен знать, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку, если возникнут проблемы. Очень важны открытость, безоценочный подход, готовность выслушать. Если вы заняты и не можете отвлечься, назначьте время для разговора.

#### **4. Посмотрите на ситуацию с разных сторон.**

Поговорите с друзьями о том, как они общаются со своими детьми-подростками. Вы увидите ситуацию с других ракурсов и поймете, какой подход вам ближе.

#### **5. Попросите прощения, если ошиблись.**

Все делают ошибки, но важно то, как человек их исправляет. Искренние извинения — лучший способ начать восстанавливать отношения после утраты доверия.

#### **6. Примите их самостоятельность.**

Все подростки стремятся стать более независимыми. Желание ломать рамки, ощущение, что твое развитие сдерживают, не так сильны, если веришь, что сам отвечаешь за свою жизнь и можешь принимать решения. Естественно, многих родителей эта перспектива беспокоит, но важно отпускать подростка, радоваться его успехам. Время от времени ребенок будет вас разочаровывать, и в таких случаях важно проговаривать это, вместе делая выводы на будущее. Тогда у всех появятся реалистичные ожидания.

#### **7. Дайте детям личное пространство.**

Все нуждаются в личном пространстве. Для подростка крайне важно иметь право на личную жизнь: установить замок на дверь комнаты, ежедневно рассчитывать на личное время. Избежать конфликтов помогут четко обозначенные, оговоренные и всеми одобренные границы. Некоторые родители, тревожась за состояние подростка, вторгаются в его личную жизнь (например, читают СМС в телефоне). Такие действия разрушают доверие и отношения в целом. Беспорядок в комнате подростка иногда очень раздражает родителей, но это его личное пространство, которое важно уважать.

#### **8. Не критикуйте.**

Призываем всех родителей быть бдительными с коварной привычкой критиковать и отзываться с сарказмом и пренебрежением. Следите за своим поведением, чтобы невзначай не посмеяться над своими детьми. Предоставляйте им свободу действий, когда они пытаются освоить новые навыки, даже если это означает, что они допустят несколько ошибок. Старайтесь не навешивать ярлыки и не давать нелестных характеристик. Некоторые дети могут быть довольно толстокожими, но всё же они сделаны не из чугуна. Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят тому, что те говорят. Если же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы и совместное решение проблем становится невозможным.

#### **9. Проявляйте сочувствие.**

Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями.

Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребенок, вы испытываете эмпатию, которая служит основой эмоционального воспитания. Если сможете разделить эмоцию со своим ребенком, несмотря на трудные или неудобные ощущения, то вам откроется возможность сделать и следующий шаг — использовать эмоциональный момент, чтобы установить доверие и предложить ему свое руководящее участие.

#### **10. Задавайте правильные вопросы.**

Желательно избегать вопросов, на которые вы уже знаете ответ. Так, вопросы «Во сколько ты пришла домой прошлым вечером?» или «Кто сломал лампу?» задают тон

недоверия и провоцируют ребенка на ложь. Разговор лучше начать с прямого наблюдения, например: «Ты сломала лампу, и я очень расстроен» или «Вчера ты вернулась после часа ночи, я считаю, что это неприемлемо».

#### **11. Будьте честны.**

Кажется, что у большинства детей есть шестое чувство, когда их родители, особенно отцы, говорят им правду. Поэтому эмоциональное воспитание должно быть чем-то бóльшим, чем механическое произнесение фраз: «Я понимаю» или «Меня это тоже свело бы с ума». Правильные слова не сблизят вас с ребенком, если они не идут от сердца. Более того, жульничество может стать причиной утраты доверия и вбить клин в ваши отношения. Так что, прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете своего ребенка. Если вы не уверены, то просто говорите то, что видите и слышите. Задайте ребенку несколько вопросов, старайтесь держать линию связи открытой и ни в коем случае не фальшивьте.

#### **12. Подарите детям ощущение безопасности в семье.**

Когда ребенок чувствует, что окружающие его видят и всецело принимают, ему легко ощутить себя любимым и защищенным. Наверняка вам приходилось видеть, как малыши на детской площадке убегают посмотреть что-то новое, но оборачиваются, чтобы проверить, не ушли ли взрослые, и при этом верят, что не ушли. Именно такое ощущение безопасности — в психологии оно называется надежной привязанностью — лежит в основе способности любого ребенка смело шагать вперед в неизведанный мир. Благодаря надежной привязанности эмоциональная жизнь ребенка вплоть до подросткового возраста будет стабильнее, а это скажется и на взаимоотношениях во взрослом возрасте.

#### **13. Обнимайте детей.**

Прикосновение само по себе исцеляет. Исследования доказывают, что дети, которых обнимают и ласкают, растут более здоровыми и спокойными, чем те, кто лишен нежных прикосновений. Убедитесь, что ваш день наполнен объятиями.