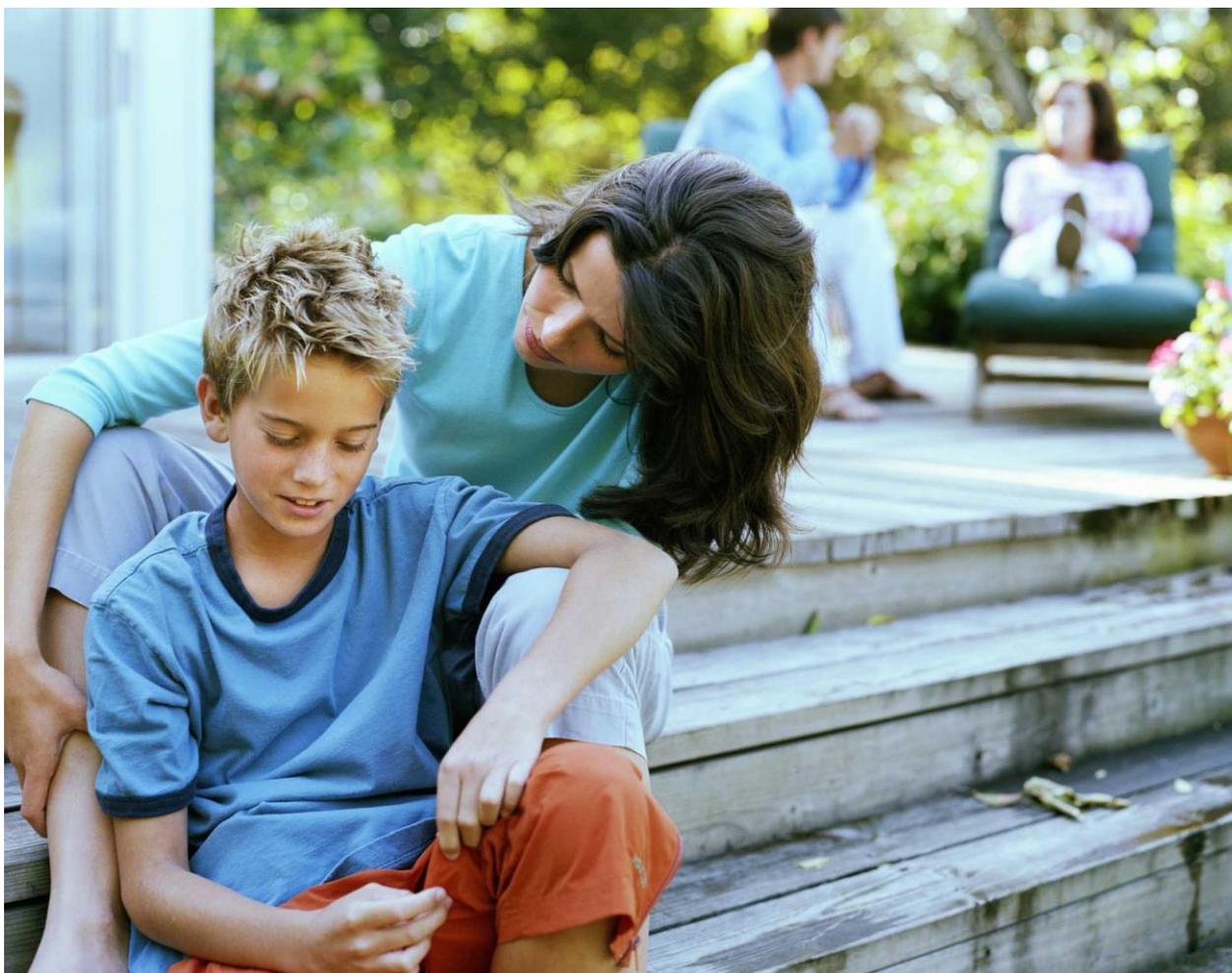


Есть контакт! Как сохранять доверительные отношения



Сохранить контакт с подрастающими детьми удастся не всем папам и мамам — согласно исследованию, проведенному в 2021 году ВКонтакте и телеканалом «Пятница!»: 43% подростков не делятся с родителями переживаниями.

Взаимопонимание в семье зависит в большей степени от родителей, потому что они знают, как строятся отношения, как можно менять их характер, а главное, умеют владеть собой. И к тому же взрослые были детьми, и могут понять своих отпрысков, а дети взрослыми никогда не были.

Психологи Детского телефона доверия подготовили для вас напоминания о том, **что нужно для сохранения доверия в отношениях с детьми**. Перечитывайте время от времени этот список.

- **Согласовывайте между собой воспитательные моменты.** Разногласия нужно обсуждать без детей —

родительская неуверенность порождает в ребенке недоверие к ним.

- **Установите правила**, чтобы указания и претензии старших не были для подростка неожиданностью. Озвученные требования и запреты помогут избежать многих конфликтных ситуаций.
- **Посвящайте время ребенку**. Находите возможность поговорить, поиграть вместе, посмотреть фильм, сходить по магазинам. Занимайтесь любой совместной деятельностью — это поможет более глубокому пониманию друг друга.
- **Проявляйте эмпатию**. Ставьте себя на место ребенка, чтобы знать, что он чувствует. Старайтесь понять и принять чувства сына или дочки.
- **Разговаривайте уважительно** — без повышенного тона, критики, язвительных замечаний и обвинений. Никогда не унижайте. И измените стиль общения — больше всего подростков раздражают нудные нравоучения.
- **Будьте честны**. Дети ценят искренность и прямоту, и всегда чувствуют фальшь, а как известно, даже маленькая ложь порождает большое недоверие. Будьте готовы признавать свои ошибки и извиняться, когда необходимо.
- **Не стесняйтесь выражать любовь** — и словами, и поступками — это вызовет в ребенке ответные чувства.
- **Сдерживайте негативные эмоции**, так как способность понимать друг друга при этом исчезает. Обоюдный гнев редко приводит к успеху.
- **Избегайте сравнений**. Каждый ребенок уникален, и сравнение может привести к обиде, а далее — к недоверию.
- **Не старайтесь сделать больно**. При наказании лучше лишать подростка хорошего/приятного. Взрослому нужно быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
- **Поддерживайте ребенка**, хвалите за достижения, говорите о том, что почти любую ошибку можно исправить.

Если у вас есть вопросы — звоните 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия всегда на связи!