# Как создать доверительные отношения с подростком

Любовь порой дается нелегко, в числе ее основополагающих принципов – доверие и безопасность, которые еще нужно установить. Но если они будут присутствовать в отношениях между родителями и детьми, справляться со сложными ситуациями будет намного легче. Доверие, безопасность и любовь взаимосвязаны, их по праву можно отнести к трем составляющим счастливой семейной жизни и счастливого детства ваших детей. Далее представлены семь стратегий создания доверительных отношений с ребенком.

**Стратегия № 1: сами практикуйте то, что проповедуете**

Установление доверительных отношений с вашим ребенком подобно лидерству. Если лидер делает правильные вещи, люди, для которых он является ведущим и авторитетным лицом, будут следовать за ним. Если вы говорите ребенку, что ему полезно есть овощи, а сами их не едите, то вы делаете «неправильную вещь» и даете его подсознанию неверный посыл. Будьте не только формальным, но и неформальным лидером: влияйте на малыша своими поступками, своими качествами и восприятием вас как человека, у которого слова не расходятся с делами. Выстраивайте связь между вами и вашим ребенком, практикуя то, что проповедуете вы сами.

**Стратегия № 2: учитесь слушать**

Большинство взрослых не развивают хорошие навыки слушания во время общения с собственными детьми. Это неправильно. Чтобы завоевать доверие своего ребенка, вы должны всегда прислушиваться к тому, что он говорит. Не используйте критических и тем более осуждающих высказываний и не подходите к обсуждению исключительно со своей собственной позиции, не признающей другого мнения. Зная, что вы его слушаете, ваш ребенок будет чувствовать себя более комфортно, а значит, о своей жизни будет рассказывать более открыто и доверительно.

**Стратегия № 3: говорите правду**

Если вы будете говорить своему ребенку правду с самого начала, с первых дней его жизни, это приведет к формированию сильной связи между вами и, конечно, вместе с ней придет и доверие. Насколько это возможно, имейте дело с вашим ребенком или детьми на уровне очень честных взаимоотношений; например, если он (или она) спрашивает, будет ли болезненным укол врача, скажите правду, слова которой будут полностью соответствовать возрасту вашего ребенка. Конечно, нужно учитывать возрастные особенности вашего малыша, чтобы правда не оказалась для него травмирующей.

**Стратегия № 4: обещания не должны быть нарушены**

Не давайте вашим детям обещаний, которых вы не сможете сдержать. Это может быть довольно тяжело и проблематично, потому что ситуации могут меняться. Однако постарайтесь приложить все усилия, поскольку нарушение обещаний может разрушительно сказаться на ваших отношениях с ребенком. Если папа говорит, что в выходные собирается смотреть футбольный матч (и не сможет погулять), то он действительно должен будет делать только это, потому что если он не сделает этого, в следующий раз, когда что-то пообещает, дети будут сомневаться, действительно ли папа говорит это серьезно и можно ли верить его словам, после того что случилось. Если вам кажется, что вы не сможете сдержать свое обещание, лучше расскажите ребенку об этом заранее и обязательно объясните причину.

**Стратегия № 5: угрозы не должны быть голословными**

Если ваш ребенок сделал что-то плохое, и вы угрожаете ему, что он целую неделю не будет смотреть телевизор, подумайте, сможете ли вы на самом деле реализовать то, о чем говорите. Поймите, что суть даже не в силе и адекватности наказания, а в том, что подобные ситуации – это хороший повод сдержать свое слово и тем самым укрепить свой авторитет. Поэтому угрозы должны быть реальными и выполнимыми. Удивительно, но это помогает построить доверительные отношения с вашим ребенком.

**Стратегия № 6: высоко цените честность и искренность**

Дайте детям понять, что вы очень цените, когда они честны и искренны с вами. Это позволит установить по-настоящему доверительные отношения между вами и ребенком. Кроме того, вы будете помогать и способствовать тому, что ваш малыш вырастет целостным человеком. Как говорится, «Говори, что думаешь, и думай, что говоришь». Это имеет значение в контексте искренности и уважения к своему собеседнику.

**Стратегия № 7: последовательность**

Если дома в своей семье вы активно пропагандируете определенные правила, проанализируйте, выполняете ли вы их сами. Поговорите с детьми и расскажите им о своих ожиданиях. То, что вы скажете, должно быть ясно, как белый день. Никакой двусмысленности и неоднозначности, все просто и понятно. К тому же убедитесь, что установленные правила неизменны, что вы не меняете их по поводу и без. У ваших детей никогда не должны возникать сомнения в вас.