**Как расположить к себе ребенка?**

Как бы нам не хотелось стать другом для ребенка, это невозможно. Отношения родитель-ребенок выстраиваются по иерархии. Так как же стать тем, кому подросток сможет доверять?

Важно остаться для него авторитетом, но не тем, что запугивает и [манипулирует](https://bemeta.co/blog/pochemu-my-poddaemsya-manipulyaczii-i-kak-etomu-protivostoyat/), а тем, на кого хочется равняться и быть похожим, к которому готовы прислушиваться, потому что ему доверяют и уважают. И здесь все просто и сложно одновременно. Обмануть ребенка не удастся, а значит и мнимый авторитет создать не получится – подростки как самые строгие судьи видят все наши промахи и недостатки, любую фальшь, даже ту, которую мы тщательно скрываем от себя. Самый простой путь – это честность и открытость с собой и своим ребенком.

Так как же расположить к себе ребенка?

**Использовать «Я-сообщения»**

Например:

— «Я волнуюсь и беспокоюсь за твое будущее, давай обсудим эту тему»;

— «Мне нужна твоя помощь в домашних делах, давай обсудим, в чем и как ты нам готов помогать»;

— «Мне не нравится, когда ты мне грубо отвечаешь, я чувствую обиду и [злость](https://bemeta.co/blog/pochemu-opasno-podavlyat-zlost/) на тебя и при этом, не понимаю, как нам дальше вести разговор».

Важно говорить о своих чувствах, переживаниях и желаниях и делать это без обвинений и манипуляций. Не с позиции «Я взрослый, я лучше знаю», а с позиции «У нас есть трудности, и мне важно их с тобой обсудить».

**Слушать и вникать в то, что говорит ребенок**

Часто нам, взрослым, нужно обсудить серьезные темы, например, учебу, уборку, режим, общение с родственниками, а он хочет рассказать про несправедливость учителя, как утром тяжело вставать, что нужный персонаж в игре не выпадает, а еще он мечтает о топовых кроссовках или куртке. И хорошо бы соблюдать баланс – мы поддерживаем и интересуемся его жизнью и переживаниями и можем обсудить то, что беспокоит нас. Ведь его реальность отличается от нашей. Интересно ли вам ее узнать?

**Своевременно откликаться на просьбы**

Это важный момент, который, к сожалению, мы иногда упускаем из виду. Говорить с подростком нужно не только тогда, когда мы этого хотим, но и тогда, когда это нужно ему и он готов. Вы можете понаблюдать, как сейчас в вашей семье это устроено: кто инициатор, в какие моменты.

Представьте, вы приготовили себе вкусный кофе, отломили кусочек шоколада или смотрите футбольную трансляцию и прямо сейчас в игре напряженный момент, а тут вам кричит ребенок: «Мам, пап, срочно нужно…». Примерно с такими же чувствами сталкивается ребенок, если мы врываемся в его пространство, когда он играет или с кем-то общается. И здесь важно избегать категоричности и бескомпромиссности. Этого и так достаточно в подростке, наша задача – учить его общаться более продуктивными способами.

**Уважать и принимать своего ребенка**

Еще одна важная задача – это формирование у себя внутри позиции уважения, принятия, доверия к своему ребенку. Даже если прямо сейчас он не вызывает этих самых чувств. Часто подросток своим поведением [как будто испытывает](https://bemeta.co/blog/kak-byt-esli-kazhetsya-chto-rebenok-vse-delaet-nazlo/) нас и нашу любовь, провоцирует на конфликты, саботирует правила и устои, как бы спрашивая: «Если я буду гадким, будешь ли ты меня любить?». И доверие ко всему жизнеутверждающему, хорошему, что вложилось в ребенка во время его взросления в семье, обязательно даст свои плоды. И этому важно доверять. Это то, что может служить опорой и самому подростку: «В меня верят, мне доверяют», и родителю – как свет в конце тоннеля.

Наши дети будут удивительным образом на нас похожи – в положительных и не очень чертах.

09.07.2024

*Подготовила*

*главный специалист ЦДП «Откровение»*

*Татьяна Павловна Ловейко*