**Доверительные отношения – основа контакта**

Безусловно, каждый родитель очень любит своего ребенка. Безусловно, каждый родитель хочет быть другом своему ребенку. Про доверительные отношения сейчас много говорят. Про теплоту, близкий контакт, базовое доверие к миру.

Рождается ребенок – его любят, много целуют, обнимают, смотрят ему в глаза. Мама, увлеченно разговаривающая со своим малышом – не редкость. Малыши охотно рассказывают родителям о своих делах в садике, кто кого толкнул, что рассказывала воспитательница, что делали на занятиях. Но, к сожалению, сохранить эту идиллию удается не многим. Тот ласковый взгляд в сторону подростка – встречается уже гораздо реже. А подросток, рассказывающий родителям о своих чувствах и переживаниях – это чаще всего нонсенс. На первое место выходят деловые разговоры, про учебу в основном, а отношения задвигаются на дальний план.

В связи с чем делаем вывод, то одной любви, для формирования хороших отношений между родителями и детьми – недостаточно. Что же мы называем доверительными отношениями? Это отношения, основанные на доверии. Взаимное уважение, взаимная поддержка, возможность открыться друг другу, возможность открыто говорить о своих чувствах, даже негативных. Признание того факта, что напротив тебя – личность, со своими взглядами на жизнь, своими мыслями, эмоциями, отличными от родителя. У него свое мнение, свои интересы, и скорее всего, они отличаются от ваших, но от этого они не стали менее ценными.

Доверительные отношения это возможность открыться, рассказать о чем-то тревожащем и знать, что тебя не осудят, не засмеют, не будет критики и порицания. Это основа воспитания, база, фундамент, на котором держится родительский авторитет. Когда есть такие отношения - меньше ссор, ребенок быстрее соглашается с родителями, меньше упирается и спорит, с ним легко обо всем можно договориться, проблемы с дисциплиной решаются быстрее.

Большинство подростков недостаточно откровенны с родителями, не хотят или не могут беседовать о личном. Мало кто задумывается, что начинается все в дошкольном детстве. Когда малыш что-то рассказывает можно эмоционально разделить его рассказ, а можно на автомате рассеянно сказать «Да-да». Ребенок растет, его мысли и эмоции усложняются. Вот он уже рассказывает о новой компьютерной игре. Но мама отмахивается: «Не до тебя, я занята, не отвлекай своей ерундой». И так по чуть-чуть, кирпичик за кирпичиком, растет между ними стена.

К сожалению этому нигде не учат. Кто-то на интуитивном уровне действует правильно, но, к сожалению, огромная часть детей, выросших у родителей, так называемого, советского периода, сами не видели в детстве подобного отношения. А значит также затрудняются в выстраивании доверия. Сейчас благо, информации предостаточно, она в открытом доступе, было бы желание.

Как завоевать доверие ребенка? Пока ребенок маленький, дошкольник. Постараться его не терять. Но вернуть доверие подростка тоже можно, но для этого понадобится время и определенные усилия.

Итак, какие условия нужны для формирования доверия:

1. Первое что нужно для себя осознать – доверие это не вседозволенность. Это не дружба с собственным ребенком. Мама есть мама, ребенок есть ребенок. Мама вводит понятие правил и ограничений в семье и следит за их выполнением. Слишком много родителей сейчас путают любовь и попустительский стиль воспитания.

2. Ежедневное время для общения. Когда мама дома с ребенком, у нее много забот и ей кажется что она с ребенком всегда. Но нет, внимание это 100% с ним, без телефона, не занимаясь при этом стиркой, уборкой, мысленно быть с ним. Это напрямую связанно с доверием. Все должно быть вовремя, тогда оно работает. Когда малыш надоедает родителям, рассказывая о делах в садике, а маме некогда с ним поговорить, то вырастая нет у них тесной связи, контакт нарушен, нет доверия.

Это очень важно!! Это база, которая формирует вашу дальнейшую жизнь. И это важнее чем борщ, чем вы отмоете какую-то кастрюлю, поболтаете с подругой по телефону и помоете полы.

Ребенок приходит поговорить – уделите ему время сейчас, а не через 5 минут. Это такая мелочь, которая запускает огромный механизм. И шестеренки крутятся.

3. Уважение чувств ребенка. Мы ведь все любим, когда нас слушают и при этом понимают! Правда же? Дети не исключение, чем старше дети, тем беседы с нами, родителями, становятся для них ценнее (хотя многим родителям может показаться, что наоборот). Часто, чтобы помочь ребенку решить какое-то детское затруднение, нужно просто… поговорить. Нет, не с психологом. С ребенком. Как часто мы готовы говорить о проблемах ребенка с кем угодно, с подругой, учителем, своей мамой, супругом, психологом, но только не с самим ребенком.

В нашей культуре принято обесценивание. Отобрали игрушку: «Ну и что, возьми другую», «Да зачем она тебе», «Не реви». А у ребенка реально горе. Ему нужно просто сочувствие. СО-Чувствие – совместное чувство. Ведь им хочется просто поговорить об этом, поплакать и найти утешение. Мы показываем что твои чувства это нормально, ты имеешь право это чувствовать. Рассказываем ему что он

4. Быть честным. Выполнять свои обещания. Родитель предсказуем. Ребенок должен быть уверен, что реакция от родителей всегда одинаковая. Вчера разрешили, сегодня запретили. Я маме не доверяю, она непредсказуемая. Вы должны реагировать всегда примерно одинаково.

Ситуации разные, всякое бывает, бывает что мы что-то делаем, а потом передумаем. Тогда всё это объясняем и проговариваем, почему так происходит. Заранее ставим его в известность, что его ждет. Тогда не будет лишних наказаний «на эмоциях».

Ребенок перестает вам доверять если родители не выполняют своих обещаний. Во-первых ребенок маме не доверяет, потому что мама непредсказуема, скажет и не сделает. А во-вторых значит я тоже так могу. Поэтому если обещаете – оговаривайте обстоятельства, при которых возможно не получится выполнить обещание. Не уверенны – не обещайте.

5. Быть на его стороне при любых конфликтах. Мама всегда на стороне ребенка. Это железное правило. Кто, если не она? При любой спорной ситуации не стоит накидываться на ребенка при посторонних, лучше обсудить дома. При этом подчеркивая, что я на твоей стороне и хочу тебе помочь.