

# Памятка для родителей, как выстроить доверительные отношения с детьми,

Важно создать атмосферу взаимопонимания, в которой ребёнок будет чувствовать себя в безопасности и знать, что может обращаться за помощью в любой трудной ситуации.

## Общение

- **Слушать активно, а не формально.** Уделять ребёнку время без спешки: смотреть в глаза, кивать, задавать уточняющие вопросы. Избегать фраз вроде «Это ерунда» или «Не обращай внимания».
- **Принимать эмоции, даже если не понимаете их.** Дети (особенно подростки) часто скрывают чувства из-за страха осуждения. Задача — стать «безопасным пространством»: не отрицать переживания, помочь назвать эмоции.
- **Устанавливать границы с уважением.** Дети нуждаются в чётких правилах, но они должны быть объяснены, а не навязаны. Например, вместо «Потому что я так сказал!» — «Я переживаю за твою безопасность, поэтому прошу вернуться домой до 20:00».

## Уважение

- **Признать личность ребёнка,** его чувства, желания и мнения. Родители должны воспринимать ребёнка как отдельного человека, а не просто как объект воспитания или продолжение себя.
- **Уважать личные границы.** Например, когда ребёнок не хочет разговаривать или просто нуждается в уединении, не навязывать ему общение, а позволить побыть одному и помолчать.
- **Быть последовательными в воспитании.** Если родители меняют свои решения или правила в зависимости от настроения или обстоятельств, это может подорвать доверие и вызвать у ребёнка чувство неопределённости.

## Время

- **Проводить время вместе, но не «для галочки».** Совместные дела укрепляют связь, но важно, чтобы это было интересно ребёнку. Например:
  - Спросить, чем ребёнок хочет заняться: рисованием, игрой в футбол, просмотром сериала.
  - Для малышей подойдут ритуалы: чтение перед сном, прогулки с разговорами о природе.

- Подросткам важно делиться увлечениями: попробовать сыграть в их любимую видеоигру или обсудить музыку.
- **Организовывать общие семейные ритуалы** — регулярные совместные действия, которые укрепляют эмоциональную связь. Это могут быть совместные ужины или завтраки, вечерние рассказы или чтение книг, совместные прогулки или походы в кино.

## Поддержка

- **Поддерживать ребёнка, когда он переживает.** Важно показать, что в любой ситуации семья рядом и любит ребёнка. Если ребёнок в плохом настроении, для поддержки подойдут фразы: «Я вижу, что тебе грустно» или «Я чувствую, что что-то случилось». Далее можно попросить поделиться переживаниями. Если ребёнок отказывается, лучше не настаивать — вместо этого достаточно сказать, что родители всегда готовы поговорить, поддержать и помочь. [vospitanie.interneturok.ru](http://vospitanie.interneturok.ru)
- **Поощрять не только успехи, но и усилия,** даже если они не приводят к желаемым результатам. Например, если ребёнок не смог победить в соревнованиях, сказать ему: «Я горжусь тем, что ты старался. Это важнее, чем победа». [b17.ru](http://b17.ru)
- **Быть примером, а не ментором.** Дети копируют поведение взрослых, и если хочется, чтобы они говорили правду, уважали других или справлялись со стрессом, показывать это на собственном примере.