**КАК Я НАУЧИЛА СВОЕГО ПОДРОСТКА РАССКАЗЫВАТЬ АБСОЛЮТНО ВСЕ!**
Над тем, чтобы выработать доверие у подростка, придётся поработать. Даже родители, близкие со своими детьми, начинают ощущать потерю контакта по мере взросления малышей и превращения их в тинейджеров. Как наладить общение?

В этой статье мама делится своим положительным опытом создания тёплых и доверительных отношений со своей дочерью.

Как-то моя дочь – подросток – вместе с друзьями была в кино. Когда я позвонила ей, чтобы скоординировать ее на дорогу домой, она не ответила. Наконец, спустя 2 часа, она ответила, что как раз в это время была на пути к дому. Что-то не сходилось.

Я сказала ей, что начала переживать, когда она не ответила. На следующее утро она пришла ко мне в спальню и сказала: «Мам, я, честно говоря, не была в кино вчера. Я была на тусовке». Для «непродвинутых» родителей, поясню, «тусовка» – это самая обычная вечеринка с «тусующимися» малолетками. Оригинально, правда?

Мы живем в более-менее спокойном и тихом пригороде достаточно большого и иногда очень неспокойного мегаполиса. Я знала, что растить детей в такой разносторонней обстановке означало, что они быстро научатся маневрировать. Поэтому мне нужно было воспитать их так, чтобы быть уверенной, что они самостоятельно способны принимать правильные решения.

А потому с самого детского сада мы играли в игру, когда я задавала ей какую-то ситуацию, а потом интересовалась ее мнением, на ее взгляд, была ли это здоровая/безопасная ситуация?

– Можно съесть на ужин кучу конфет?
– Нет, к сожалению, это нездорово.
– Можно переходить дорогу, не держа взрослого за руку?
– Иногда, в зависимости от загруженности дороги.

Любая ситуация, выходящая за рамки здоровья или безопасности, поднималась мною для обсуждения и вынесения ими самостоятельного решения.

– Можно ли идти в школу с нерасчесанными волосами?
– Конечно, почему бы и нет, если ты считаешь, что выглядеть так ужасно, нынче в моде!

Это мои универсальные правила воспитания детей – эти правила определяют, когда мне стоит вмешаться, а когда я могу со спокойной душой откинуться на спинку кресла. Так что, когда моя дочь призналась, что солгала об этой тусовке, я вернулась к нашей любимой рубрике о здоровье и безопасности. Я спокойно объяснила ей: «Доченька, если я не знаю, где ты, я не смогу уберечь тебя в случае необходимости».

Я пробежалась по нескольким сценариям: Что, если бы на вечеринке ты поняла, что начинается какая-то заварушка? Или если бы тебе вдруг стало плохо? Из-за этой лжи, ты бы, скорее всего, не решилась позвонить мне и попросить о помощи. А вот это уже вопрос безопасности.

Я не стала допрашивать или пытаться её пристыдить. Я сказала ей, что считаю ее «очень умной и способной», но что иногда жизнь может давать нам орех, и мне хотелось бы помочь ей поймать и раскусить их. Она согласилась, что с этих пор будет всегда держать меня в курсе, где она и куда собирается.

Я рассказала все своей подруге, которая тоже воспитывает подростка. Она удивилась, почему я не отругала дочь за вранье. Но это не было моей задачей. Мне нужно было сохранить наше доверительное общение.

Подсознательно я чувствовала, что строгие дисциплинарные меры дадут дочери повод закрыться от меня и снова соврать в следующий раз. Мне же хотелось, чтобы она научилась принимать собственные решения и всегда обращаться ко мне, когда принять решение будет сложно.

Если мы хотим, чтобы наши дети говорили с нами о всех своих переживаниях, и мы надеемся, что наши мудрые советы «дойдут» до адресата, нам нужно работать над тем, чтобы общение было Двусторонним.

1. Позвольте детям иметь собственные мысли и ценности

Наши дети – это отдельные люди, которым свойственно иметь отличные от наших ценности. Всем нам, родителям, очень трудно это принять.

Сопротивление наличию у детей собственных мыслей и жизненной позиции порой доводит их до того, что они сбегают из дома или пытаются покончить с собой. Поэтому отнеситесь внимательно к моим словам.

Ваш ребенок – отдельная личность. Дайте ему возможность выразить свою индивидуальность. Ведь ребенок – это не ваша собственность и даже не вы сами.

2. Будьте любопытны

Лучшее, что вы можете сделать, – это показать ребенку, что вам интересно, кто они. Когда мои дети были в детском саду, я играла с ними в игру: «Мороженое ванильное или шоколадное?»/«Каникулы на пляже или в горах?»/«Сердиться на меня или на папу?».

Хотя это выглядело, как бессмысленная болтовня, я так много узнала о них. Если вы проявите свою заинтересованность даже самыми незначительными мелочами, это откроет портал к более доверительным отношениям между вами.

3. Займитесь своей личной жизнью

Возможно, вы чрезмерно фокусируетесь на своем подростке, чтобы избежать мыслей о своей личной жизни? Карл Юнг заметил: «Ничто так не обременяет детей, как непрожитая жизнь их родителей».

Он также сказал: «Дети учатся на том, кто их родители, а не на их рассказах о том, кем они сами себя считают».

Вы воспитываете полноценную личность? Или же вы пытаетесь через своих детей воплотить свои не сбывшиеся мечты? Если дети учуют ваши нечистые намерения, они тут же перестанут делиться с вами своими мыслями.

4. Учитесь слушать

Вы слушаете так же много, как говорите? Вы используете «Я»-концепцию («Я хочу быть уверенным, что ты в безопасности», вместо «Ты портишь свою жизнь!»)? Если общение с подростком грозит перерасти в разгромные дебаты, вдохните поглубже и спросите себя, стоит ли не соглашаться с мыслями и действиями своего ребенка или же лучше внимательно выслушать и постараться понять его.

Не бывает идеальных родителей. Но, если вы стараетесь направлять, а не контролировать, если вы разобрались со своими собственными мотивами и проблемами и если вы действительно слушаете – у вас есть все шансы наладить со своими детьми крепкое, честное и открытое общение.