Добрый день, дорогие родители. Дети в подростковом возрасте очень сильно изменяются – это решающий период в формировании личности человека. Также, подростковый возраст – это время серьезного психологического кризиса.

Поэтому очень часто родители [подростков](https://sosed-domosed.ru/kak-vesti-sebya-s-podrostkom-sovety-roditelyam/) испытывают ряд проблем в воспитании и построении взаимоотношений со своими почти взрослыми детьми. Очень часто в подростковом возрасте, родителям не удается сохранить взаимопонимание с сыном или дочерью, а из-за ряда ошибок, разрушаются взаимоотношения.



Но, чтобы помочь ребенку пережить этот тяжелый кризис, а также для обеспечения нормального формирования и развития личности, стоит строить, подпитывать и хранить доверительные отношения с подростком. Как это сделать? Об этом вы узнаете из данной статьи.

**Важность сохранения доверительных отношений с подростком**

Если на более ранних этапах развития доверительные отношения были важны, то теперь они приобретают просто глобальное общение. Жизнь вашего ребенка в подростковом возрасте приобретает абсолютно новые темпы, взаимоотношения – новый уровень.

Появляется первая любовь, сменяется круг общения, по-новому выстраиваются взаимоотношения на всех уровнях. В это время формируется ядро личности, поэтому стоит приложить все усилия для того, чтобы не потерять влияние на все эти процессы.

Это возможно только в том случае, если вы сохраните доверительные отношения с подростком. Как это сделать – рассмотрим дальше.

**Как построить доверительные отношения с подростком?**

Работать над отношениями с ребенком, а также строить в них доверие, необходимо задолго до наступления психологического кризиса подросткового возраста.

Поэтому, возьмите на вооружение несколько простых правил, которые помогут заложить основание доверительных отношений, еще до наступления подросткового возраста.

1. Основывайте построении отношений со своими детьми на общении – чем его больше, тем лучше для вас. Когда старшеклассник воспитывается двумя родителями, он должен научиться воспринимать их не как одно целое, а отдельно – отца, отдельно – мать. Это важно потому, что только имея близкие отношения с каждым из родителей, ребенок сможет быть открытым к строительству доверия.
2. Эффективная коммуникация с ребенком – это разговоры, в которых вы сможете услышать дочь или сына, понять его и поставить себя на его место, а чадо будет способен услышать вас. Крики, раздражительность, агрессия – все это закрывает уши ребенка от ваших слов, а также ранят его.
3. Совместные дела укрепляют ваши взаимоотношения и способствуют усилению доверия в них. Поэтому, находите время, пусть даже в ущерб каким-то делам, но позволяйте себе заниматься с ребенком чем-то интересным, в первую очередь для него. Детей подросткового возраста можно привлекать к совместным делам по дому, готовке пищи.
4. Ободрение и поддержка – это ключ к сердцу дочери или сына, независимо от их возраста. Это ответ на вопрос, как наладить доверительные отношения с подростком. Это очень важно для человека, для которого весь это мир новый, и все его проявления он встречает впервые. Поэтому, страхи, неуверенность и прочие чувства, охватывают старшеклассника, но если будет рядом тот, кто будет верить в него, поддерживать, давать чувство защищенности и ободрять – это не только поможет преодолеть все невзгоды, но также будет способствовать зарождению и построению доверительных отношений.
5. Искренность на всех этапах построения взаимоотношений является незаменимой. Очень важно не только выспрашивать у школьника о его переживаниях, вызывать на откровенность, но также и самому открываться перед ребенком (с умом конечно – говорите только о том, что он сможет вместить, исходя из возраста и степени зрелости). Говорите о том, что происходит у вас в жизни, а по возможности не стесняйтесь спрашивать совета.
6. Всегда выслушивайте мнение вашего сына или дочки, заинтересованно задавайте вопросы и принимайте на вооружение те советы, которые действительно стоят того, чтобы к ним прислушивались. Это не только поможет вам выстроить доверительные отношения с подростком, но также существенно поднимет самооценку ребенка.
7. Уважительно относитесь к своему старшекласснику – это важно в разных возрастных периодах, так как является основой воспитания здравой, адекватной и полноценной личности.

**Как сохранить доверительные отношения в подростковом возрасте?**

Если на этапе раннего школьного возраста, вы можете иметь стопроцентное доверие в отношениях с ребенком, то уже к началу пубертатного периода, все может кардинально измениться. Это очень сложный период, как для подростка, так и для его родителей.

Поэтому, родительскую дружбу с подростком в этот период, мягко говоря, «штормит». Очень важно запастись терпением и стараться изо всех сил сохранить доверительные отношения с подростком. На самом деле, если вы возьмете на вооружение приведенные ниже советы, то проблем с сохранением доверия во взаимоотношениях на данном этапе, возникнуть не должно.

Итак, рассмотрим некоторые советы, которые помогут пережить подростковый возраст, и не растерять доверие.

* Разобравшись с тем, как создать доверительные отношения с подростком, стоит понять, как их сохранить. Сохранение доверительных отношений в подростковом возрасте требует от родителей в первую очередь терпения и толерантности. Просто будьте готовы, что этот период принесет вам множество сильных переживаний, когда вы порой не будете знать, как разговаривать со своим ребенком.
* Уровень доверия в ваших взаимоотношениях напрямую зависит от того, насколько уважительно вы будете относиться к нему, и все что он идентифицирует с собой. Уважение к его выбору – друзей, первой любви, интересов, одежды и прочих элементов его жизни. Уважение к личности юного человека – это основа доверительных отношений.
* Очень важно чтобы вы не нарушали личное пространство подростка – это может легко разрушить доверие в ваших взаимоотношениях. Ни в коем случае не проверяйте мобильные телефоны, компьютеры ваших деток, не ройтесь в личных вещах. Это их личное пространство — они требуют его уважения. Более того – будьте готовы, что ваше чадо с каждым годом будет становиться самостоятельнее, и просто не даст вам контролировать себя.
* Непростительной ошибкой в построении взаимоотношений с подростком являются попытки ломать проявления характера старшеклассника. Домашние аресты, шантаж (не сделаешь уроки – не куплю что-то), угрозы и прочие родительские уловки, может и дадут кратковременный результат в плане дисциплины, но навсегда разрушат доверие в ваших отношениях. Так вы не сможете построить доверительные отношения с подростком, а уж тем более – сохранить их.
* Проблема в отношениях с подростками также может возникнуть в том случае, если родители впадают в крайности – либо слишком строги с ребенком, или же наоборот – стремятся быть слишком лояльными, изображать из себя их друзей. Для подростка его переживания кажутся самыми что ни есть уникальными, и, если вы будете либо слишком строго относиться к ним, либо с чрезмерным пониманием, вы просто отдалите от себя своего школьника, который даже может замкнуться в себе.
* Типичная ошибка многих родителей – указывать и даже приказывать ребенку подростку, что ему делать, чем заниматься и какую тропу в жизни выбрать. На самом деле, подросток может вас послушать только из-за страха перед чем-то, а это уничтожает доверие. Запомните – отношения, в которых присутствует страх, которые построены авторитарно, не могут содержать в себе элемент доверия. Если вы будете приказывать своему ребенку – вы просто его потеряете. А доверие и понимание он начнет искать где-то в другом месте, что может плохо кончится. Лучший способ сохранить доверительные отношения с подростком – стать его лучшим другом.
* Подростковый возраст – это время экспериментов, поиска, причем абсолютно во всех сферах жизни. Будьте готовы поддержать своего отпрыска тогда, когда он захочет попробовать разные поведенческие формы, разные увлечения, круги общения, макияж, стиль одежды, жизненную философию. Все эти поиски являются естественными для формирующейся личности ребенка. Как говорит Библии, одна из мудрейших книг – «Все испытывайте – хорошего держитесь». То есть, дайте возможность подростку искать, пробовать, делать ошибки, не натыкаясь на шквал осуждения и критики. Только так он сможет понять, кто он и раскрыть свою настоящую сущность, при этом сохранив доверительные отношения с вами.
* Очень важным моментом в сохранении доверительных взаимоотношений является отсутствие элемента борьбы. Это распространенная родительская ошибка – играть в войну со своим учеником. Подросток отдалиться от вас, и более того – начнет бунтовать, так как этому возрасту свойственно отстаивать и устанавливать свои границы.
* Часто родители подростков ошибочно полагают, что их ребенок уже взрослый, и ему не интересно общение с ними. Они практически перестают разговаривать по душам, проводить совместное время, давая больше свободы своему ребенку. Подросток никогда вам не скажет о том, что, как и в детстве, он нуждается в вас, в ваших советах, заинтересованности, в вашем опыте. Поэтому, ненавязчиво сами проявляйте инициативу.
* Нежелание предоставлять подростку возможность нести ответственность за свои действия и поступки лишает вас его доверия, а значит – ухудшает ваши взаимоотношения. Помимо этого, если вы не научите ребенка нести ответственность за свои слова и поступки сейчас, то он будет мучиться всю жизнь, и мучить тех, кто будет находиться с ним рядом. Так вы обрекаете своего ребенка на несчастную жизнь.
* Доверительные отношения с подростком – это труд, который начинается с рождения сына или дочери. Сохранение доверия в отношениях с подростком в этот сложный этап его жизни – это важнейшая составляющая гармоничного воспитания, которое способно сделать вашего старшеклассника счастливым человеком.
* Продолжайте дарить любовь, понимание и родительское тепло своему ребенку, храните терпение и толерантность, и тогда у вас получится успешно и без потерь пройти этот кризисный период.