

ЧЕК-ЛИСТ «Чтобы ребенок доверял тебе в подростковом возрасте»

Уважаемые родители! Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

- ❖ **Не бывает, что подросток «вдруг стал закрытым».** Он просто устал терпеть отсутствие эмоционального контакта, которое копилось с 3-7 лет. В этом возрасте ты можешь заложить ДОВЕРИЕ, фундаментальное ощущение: «Меня могут услышать, поддержать, а не исправлять». Именно оно определяет, придёт ли он к тебе с искренним разговором, в 14 лет, когда возникнут трудности...
- ❖ **«Мгновенный контакт» по возвращении домой.** Не «разувайся, иди ешь», не «как дела в садике», а 30 секунд телесного внимания: присесть, обнять, заглянуть в глаза и ничего не требовать. Мозг ребёнка в этот момент считывает: **«Я важен просто так»**. Это вызывает выбросы дофамина, которые формируют модель: взрослый рядом = опора и безопасность.
- ❖ **«Перед сном без повестки».** Не «почистил ли ты зубы» и «давай быстро сказку прочитаю и спать», а 10 минут без задач. Просто лечь и побыть рядом. Сказать: «Я рядом, если хочешь - Расскажи, что угодно, я слушаю». Сначала он будет говорить что-то непонятное. Потом - детали из сада. Через год - свои мысли. Через 10 лет - свою боль. Это называется **«окно доверия»**. Оно не открывается в 14, если не начал в 4.
- ❖ **«Один на один».** Пусть даже на 20 минут. Без второго ребёнка, без подруги, без телефона. В эти моменты у ребёнка возникает уникальный опыт эксклюзивного внимания. Это даёт не просто радость, а ощущение: **«Я значим»**. И именно значимость = доверие.
- ❖ **Реакция на его чувства.** Не «перестань плакать», не «ничего страшного», а: «тебе обидно?», «ты испугался?», «давай побудем с этим вместе». В эти секунды ты обучаешь не только эмоциям, но и безопасности внутри взаимоотношений. Потому что нет доверия там, где опасно чувствовать. И если с чувствами нельзя прийти к родителю, подросток уходит в TikTok, закрытую комнату и внутреннюю изоляцию.

