

# Памятка для родителей: фразы, которые строят мост, а не стену

Доверие подростка — это не данность, а результат ежедневного общения. В моменты напряжения мы часто используем автоматические фразы, которые заставляют ребенка замыкаться. Чтобы подросток пришел к вам с проблемой (в том числе если ему предложат психоактивные вещества), он должен быть уверен, что вы не начнете с обвинений.

## Принципы доверительного диалога:

Описывайте факты, а не давайте оценки. Вместо «Ты ведешь себя ужасно» — «Я вижу, что ты сегодня очень раздражен».

Говорите о своих чувствах. Используйте «Я-сообщения».

Признавайте право на ошибку. Ошибка — это опыт, а не повод для отвержения.

## Ключевые фразы для укрепления доверия:

1. Для начала разговора и проявления интереса (вместо допроса):

«Расскажи мне об этом. Мне действительно интересно, как это устроено».

«Что ты сам об этом думаешь? Твое мнение для меня важно».

«Как прошел твой день? Что было самого сложного и самого классного?»

«Я заметил(а), что ты в последнее время много думаешь о... Хочешь поговорить?»

«У тебя есть на это свой взгляд? Поделись им».

2. Когда подросток делится проблемой или сомнением (вместо паники и нотаций):

«Это звучит действительно тяжело. Спасибо, что рассказал(а) мне об этом».

«Я очень ценю твою честность. То, что ты пришел ко мне, уже очень много значит».

«Я рядом. Мы справимся с этим вместе, шаг за шагом».

«Я чувствую, когда тебе трудно. Не прячься от меня, дай мне возможность пережить это вместе с тобой».

«Я на твоей стороне, даже если мне не нравится твой поступок. Давай подумаем, как это исправить».

3. В ситуации ошибки или проступка (вместо обвинений):

«Я очень расстроен(а) из-за ситуации, но я люблю тебя независимо от твоих поступков».

«Давай разберем, почему так вышло, без поиска виноватых. Какой урок мы можем из этого извлечь?»

«Все совершают ошибки. Важно, что мы теперь будем делать дальше».

«Я вижу, что ты стараешься. Давай подумаем, как в следующий раз сделать по-другому».

«Я верю в твою способность исправить эту ситуацию».

4. Для поддержки самооценки и автономии:

«Я вижу, как ты стараешься, даже если результат пока не идеален».

«Ты отлично справляешься с этим. Я бы так не смог(ла)».

«Будь собой. Мне нравится, какой ты есть».

«Как ты думаешь, что будет лучше в этой ситуации? Я доверяю твоему выбору».

«Я помню, как сам(а) через это проходил(а), но твой опыт — твой. Расскажи, как это у тебя».

5. Для договоренностей о безопасности (вместо жесткого контроля):

«Я доверяю тебе, но правила безопасности для нас обязательны. Давай договоримся, как я могу не волноваться».

«Ты можешь написать или позвонить мне в любой момент, если почувствуешь опасность или дискомфорт. Я заберу тебя без лишних вопросов и нотаций. Мы обсудим это утром».

«Я не буду читать твои переписки, но обещаю тебе, что если кто-то предложит тебе что-то странное (выпить, покурить, попробовать таблетку), ты сразу скажешь мне. Я не буду орать, я просто хочу знать, что ты в безопасности».

«Если тебе нужно безопасное слово или сигнал, чтобы я забрал(а) тебя из плохой компании без потери лица перед друзьями — мы можем это придумать».

## **Фразы, которые разрушают доверие (чего избегать):**

**Обесценивание:** «Это ерунда, не выдумывай», «У всех такое бывает».

**Пророчества:** «Я так и знала!», «Из тебя ничего не выйдет», «С твоим характером...».

**Сравнение:** «А вот я в твоём возрасте...», «Посмотри на сына маминой подруги».

**Чтение мыслей:** «Я знаю, что ты на самом деле думаешь...».

**Навешивание ярлыков:** «Ты вечно всё портишь», «Ты меня позоришь».

Главное правило: ваши действия всегда говорят громче слов. Если вы пообещали не ругать за откровенность — сдержите слово, даже если услышанное вас напугало. Доверие восстанавливается долго, а разрушается одной неосторожной фразой в момент уязвимости ребенка.