

# Границы разумного контроля

Забота без гиперопеки



# Когда забота превращается в давление

- Постоянные проверки и недоверие подталкивают ребёнка к обману. Он выбирает скрытность, чтобы защититься.
- Давление рождает сопротивление: чем больше запретов, тем сильнее желание их нарушить.
- Контроль ради контроля разрушает контакт — ребёнок перестаёт делиться важным, а родитель перестаёт быть в курсе его жизни.
- Игнорирование потребностей и желаний ребёнка. Тот же футбол — опасный вид спорта, но миллионы людей играют в него с удовольствием.

# Как выстроить доверительные отношения

- Говорите открыто и честно. Не просто «нельзя», а почему и какие могут быть последствия для ребёнка.
- Отделяйте поступок от личности. Это нормально — быть недовольным или даже злым из-за решения ребёнка, но не из-за него самого.
- Уважайте границы. Обсудите, когда контроль уместен, и придерживайтесь договорённостей — это укрепит доверие.
- Слушайте ребёнка. У него есть собственные чувства и представления о происходящем. Покажите, что открыты к диалогу.

# Как справляться с тревогой родителям

- Доверяйте проверенным источникам. Иногда поведение ребёнка — не сигнал беды, а очередной этап взросления.
- Опирайтесь на собственный опыт. Вспомните, как вы чувствовали себя в похожем возрасте, — это поможет лучше понять ребёнка.
- Не забывайте про себя. Невозможно круглосуточно контролировать всё. Выделяйте время, которое посвятите только себе.
- Обращайтесь за помощью и поддержкой к специалистам. Своевременная квалифицированная помощь поможет справиться с тревогой.