**Как вернуть доверие родителей после обмана?**



В службу телефона Доверия обратился пятнадцатилетний Матвей (имя изменено):

*«Что делать, если соврал родителям, и они теперь мне не доверяют? В последнее время папа и мама жестко насели с учебой, постоянно напоминают об экзаменах. Всегда миллион вопросов: во сколько ушел, пришел, с кем встречаешься, почему поздно, сделал ли домашку, готов ли к тестам, почему все время в телефоне? Меня это достало, и я соврал, что ходил к репетитору, а сам был с девочкой в кино. Не могу же я все время учиться — мне хочется   и погулять. Они, конечно, узнали, и еще больше стали давить. Что теперь делать? Как вернуть их доверие, чтобы прекратили бомбить меня звонками и сообщениями, как маленького?»*

Такая ситуация — не редкость. Родители, оплачивая репетитора, вправе надеяться на серьезное отношение сына или дочери к занятиям. С другой стороны, желание отдыхать и общаться с друзьями тоже очень важно. Нужно договариваться. Обман только усложняет жизнь, ведь утраченное доверие восстановить очень нелегко. Есть хорошая фраза: доверие — как бумага: раз помнешь — идеальной уже не будет, как не разглаживай.

Разговор с Матвеем психологи начали с обсуждения вопроса, почему родители постоянно его контролируют, несмотря на то что он уже не ребенок? Не из вредности же они это делают? Важным и неожиданным для Матвея стало понимание, что он, зачастую, не ведет себя как взрослый, не соблюдает до конца принятые договоренности и обещания — постоянно опаздывает с прогулки, не звонит и не предупреждает с кем он гуляет, не убрался в своей комнате в очередной раз, хотя клятвенно обещал сделать это до понедельника, поэтому родители вынуждены напоминать и контролировать.

Следующий шаг Матвея — взять на себя ответственность за исправление ситуации.  Ему придется поговорить с родителями, признать ошибку, объяснить, что ее спровоцировало и почему иногда трудно выполнять обещания. Попросить прощения и пояснить, почему ему можно верить. Быть готовым принять наказание, если взрослые посчитают его необходимым. Доверие не вернется сразу: родителям потребуется время, чтобы убедиться в серьезности его намерений.

Психолог предложил Матвею использовать «технику партнерского договора», чтобы не забывать о своих обещаниях и дать родителям план, на который они могут ориентироваться. Суть техники —  обсудить и подписать самый настоящий договор с родителями и повесить этот документ на видное место. Матвею совет пришелся по душе, так что, если у тебя похожая ситуация, возможно, тебе тоже имеет смысл присмотреться к этой технике.

Договор дороже денег! Что должно быть в договоре?

Договор — это добровольное соглашение, в котором каждая из сторон имеет свои права и обязанности. В нем так же оговорено, что будет при нарушении договоренности.

В договоре с родителями должны быть:

* ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ: соглашение устанавливается на определенный срок (например, с сентября по май)
* СОДЕРЖАНИЕ: список дел, задач, обязательств, возможностей и прав обеих сторон

Например, в договоре может быть прописана гарантия с твоей стороны заниматься с репетитором каждую среду, делать домашку без напоминаний до 23.00, а со стороны родителей — разрешение гулять с друзьями в пятницу и субботу до 22.00, не ехать на дачу, если хочется побыть дома и т. д.

* ПООЩРЕНИЯ: своеобразная мотивация, например: дополнительный час развлечений или какого-то отдыха, право выбирать что-либо для себя или для всей семьи, или даже финансовое вознаграждение
* САНКЦИИ: меры воздействия на тебя как на нарушителя, например, лишение прогулок, сладкого, Интернета, части карманных денег и т. д.
* КОЛИЧЕСТВО участников договора: от их имени составляется документ. Это могут быть папа, мама, дедушка, бабушка — как отдельно, так и все вместе
* ПОДПИСИ сторон

Как заключить договор?

1. Сначала нужно спокойно обсудить желания с родителями. Не ждать, что они сразу на все согласятся. Возможно, им потребуется время. Нужно начать себя контролировать: держать слово, вовремя выполнять дела по дому, сообщать о том, где ты, и когда вернешься. Спрашивать у родных, что нужно купить в магазине, не дожидаясь напоминаний.
2. Важно, чтобы обсуждение договора состоялось в удобное для всех время, когда никто никуда не спешит и все находятся в хорошем настроении.
3. При обсуждении пунктов договора будь готов выслушать мнение родителей. Пробуй аргументировать свои желания. Например, как тебе важно переключаться — без этого ты не можешь сосредоточиться на учебе и теряешь мотивацию; когда взрослые сильно давят, у тебя включается чувство протеста. Объясни, что ты не хочешь выглядеть «ботаном» в глазах ребят — а для этого необходимо не только все время сидеть за книжкой, но еще и проводить время с друзьями. Постарайся идти навстречу родителям, уступать и искать компромиссы. Возможно, от каких-то вариантов придется отказаться, а какие -то, наоборот, добавить.
4. Для начала определи короткие временные рамки — за это время ты наверняка докажешь, что можешь следовать договоренностям без контроля. Начни с недели или двух, так будет проще отследить трудности и исправить их, а также понять, что изменить в последующем договоре.

Этот документ — всего лишь временный инструмент, необходимый для того, чтобы научиться договариваться и доверять друг другу. Возможно, уже через месяц вы поймете, что он вам больше не нужен.

Родители – очень близкие и очень важные люди в жизни каждого человека. Отношения с ними нужно строить на уважении и благодарности, и тогда они будут огромным ресурсом поддержки. И если и случаются конфликты и непонимание, нужно перешагивать через обиды и негатив и стараться налаживать отношения. А Детский телефон доверия 88002000122 всегда готов помочь с этим.