

Как наладить отношения с родителями?

Практические рекомендации подросткам от психолога.

Проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми извечны и повсеместны. Если ты хочешь наладить отношения с родителями, то в своем желании ты не одинок. Развитие хороших отношений подразумевает анализ причин имеющихся проблем, готовность перейти к более взрослому уровню общения, изменить образ своего мышления и поведения. Если в настоящее время у тебя плохие отношения с родителями или они просто оставляют желать лучшего, а ты хочешь исправить положение, то данные практические рекомендации помогут тебе найти ряд шагов, которые можно предпринять ради достижения этой цели.

- Начни с себя. Не жди, когда твои родители сами предпримут попытку наладить отношения. Если ты хочешь улучшить взаимоотношения с родителями, то безотлагательно начни работать в этом направлении, со своей стороны.
- Познай себя. Отложи в сторону все то, что остальные (включая родителей) думают о тебе и твоей жизни, и подумай над серьезными вопросами о себе. Постарайся дать честные ответы на такие вопросы, как «Что именно я хочу чувствовать?», «На что я хочу тратить свое время?», «Какие у меня есть таланты?» или «Что я за личность?».
- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Говори родителям о том, что ты их любишь, даже если тебе неоднократно придется выслушивать от них обвинения, упрёки и претензии.
- Хочется большей близости, принятия и понимания. Проявляй инициативу в беспроblemном общении и приятном досуге.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напони вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Если ты чем-то недоволен или вообще хочешь выразить какие-то свои чувства - говори о том, что ты чувствуешь в данной конкретной ситуации. Не надо обобщать.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Секретный метод “Да, мама”. Прими заботу, изначальный мотив, но принимать саму помощь совершенно не обязательно. Это работает во многих случаях. Вместо того, чтобы пытаться переспорить, просто скажи: “Да, мама”.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- Проявляй себя как ответственный **взрослый** человек. Когда начинаешь вести себя ответственно и последовательно в обычных бытовых вопросах, проявляя себя как **взрослый** человек, то общение с родителями налаживается и проблемы решаются довольно быстро.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Приложи все усилия к тому, чтобы понять своих родителей и их жизнь.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- Научись оценивать ситуацию с точки зрения родителей. Зачастую люди не ладят потому, что не могут воспринять чужую точку зрения. Когда ты научишься ставить себя

на место другого человека и понимать причины его точки зрения, ты сможешь с большей готовностью идти на компромисс и улучшение отношений.

- Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

- Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

И самое главное – не повышай голос в споре со своими родителями. Любой спор, в котором кто-то повышает голос, может запросто перерасти в крупную ссору. Если ты постарайся говорить спокойно и убедительно, родители, скорее всего, прислушаются к твоим доводам.