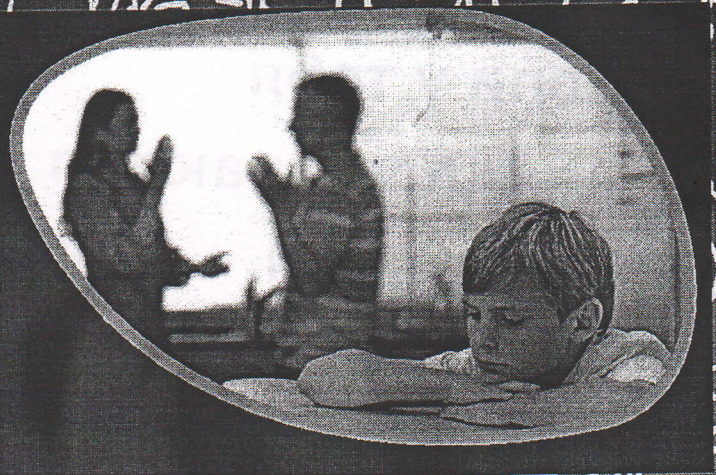


Если у тебя не складываются отношения с родителями



Наверное, ни один человек, ребенок, подросток или взрослый не может с уверенностью сказать, что у него были всегда безоблачные и бесконфликтные отношения с родителями. Существует множество ситуаций, которые мы по-разному воспринимаем; нам кажется, что наши собеседники (родители) не хотят нас понять и принять нашу точку зрения; часто мы (и взрослые, и дети) категоричны в своих выводах. Вместе с тем формула налаживания отношений достаточно проста: «Понять, чтобы принять», попробуй сделать некоторые шаги навстречу своим родителям:

Без обстоятельного разговора не обойтись. Главное, у тебя и твоих родителей есть много общего: чувства и ожидания. В разговоре можно оттолкнуться от признания трудности взаимоотношений и общих ожиданий, попробовать обсудить, в какой форме Вы можете дать друг другу любовь, понимание и поддержку.

Слушая родительские наставления и замечания, представьте, что вы пропускаете их через фильтр, отбрасывая все ненужное и оставляя только внимание к вам. Если у вас есть особенно болезненные темы, старайтесь их не поднимать и не поддерживать. Говорите о чем-нибудь нейтральном, ведь тихая беседа за чашечкой чая может подарить уют и спокойствие, ощущение теплого общения и радости встречи. Часто отсутствие взаимопонимания является следствием того, что мы не умеем слушать и слышать. Разговор с родителями — прекрасный повод потренировать данные умения. Ваша заинтересованность состоянием, чувствами, мыслями папы или мамы покажут им, что вы по-настоящему внимательны к ним. Это принесет им успокоение, ощущение ценности и значимости. И, возможно, атмосфера разговора станет теплее, когда они поймут, что их выслушали и поняли. В таком состоянии им будет гораздо легче воспринять вашу точку зрения.

Покажи своими действиями родителям, что ты уже вышел из детского возраста и стал самостоятельным, что ты готов принимать решения и брать на себя ответственность. Начни с чего-нибудь небольшого. Например, определи занятие по дому, которое будет зоной твоей ответственности, это может быть уборка в своей комнате или дежурство по кухне (именно ты будешь мыть посуду по четным дням) и т.п. Этим ты покажешь, что можешь позаботиться о себе и своих близких, да и родителям будет приятно, поэтому одним поводом для ссор станет меньше, если ты будешь выполнять взятое на себя обязательство.

Прежде всего, помни, что родители — самые близкие тебе люди. Да, порой они бывают надоедливыми, несправедливыми, бесцеремонными (с твоей точки зрения). Но это мама и папа. Поэтому тон, уместный в общении со сверстниками и друзьями, во время ссор с ними (что тоже случается), здесь недопустим. Если ты объективно не прав, то лучше это признать перед самим собой и родителями, выслушать их замечания и исправить ситуацию.

Родители всегда будут смотреть на тебя как на ребенка. Прими это как данность; не борись с этим. Связь между родителями и их сыном или дочерью всегда будет одной из самых прочных в жизни.

Учись прощать родителям и всем окружающим людям, их маленькие слабости и больше ценить их достоинства.

Если представится возможность пройти хороший психологический тренинг, обязательно сделай это. Ценность его в том, что тебе дадут не голые советы, а простые и практические задания для исправления отношений.