

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.

Чтобы отношения с родителями были теплыми, необходимо проявлять уважение друг к другу.

Автор-составитель:
педагог-психолог
Обухова Л.В.

**ПОМНИТЕ,
ЧТО НЕРАЗРЕШИМЫХ
ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!**

Если Вы столкнулись со сложностями во взаимоотношениях с родителями, специалисты нашего Центра готовы оказать вам поддержку и ответить на все интересующие вас вопросы!



Краевое государственное автономное учреждение
«Камчатский центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»

683032, г. Петропавловск-Камчатский,
улица Фрунзе, дом № 8
E-mail: cpprkam@mail.ru

Телефон/факс:

8 (4152) 42-05-42, 8-962-217-05-42
Официальный сайт: www.cpprkam.ru

КГАУ «Камчатский центр
психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»



ЦППРИК

Пространство развития и
взросления

БУКЛЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**ТРУДНЫЕ РОДИТЕЛИ:
КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ?
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**



г. Петропавловск-Камчатский
2020 г.

Всем нам порой не хватает поддержки от наших самых близких людей – родителей. Кажется, что они совсем нас не понимают и не слышат.

Из-за этого мы на маму и папу сильно обижаемся, расстраиваемся, грубим им и окружающим или замыкаемся в себе, играя в «молчанку».

Настроение плохое, ничего не хочется делать. Спрятаться бы ото всех, поплакать в подушку, послушать любимую музыку...

У тебя сейчас сложный период – подростковый. Идет перестройка организма, твои эмоции неустойчивы, они меняются по десять раз на дню. Ты уже не маленький ребенок, которому можно что-то приказывать или излишне опекать, но еще и не самостоятельный взрослый человек, способный полностью нести ответственность за свою жизнь.

Твоим родителям тоже непросто – они не всегда понимают, что с тобой происходит и как установить с тобой контакт. И очень из-за этого переживают, поверь. Они читают много литературы вроде «Как наладить взаимоотношения с сыном/дочкой-подростком», советуются со своими друзьями или психологами.

Ты можешь помочь им увидеть, что творится у тебя на душе. Теплая атмосфера и взаимопонимание в семье также зависят от тебя и твоих усилий, а не только от твоих родителей.

Эта команда будет успешной и эффективной тогда, когда все будут работать над этим.

Вы – одна команда

Есть несколько рекомендаций, как общаться со своими родителями, чтобы дома были мир, покой и доверие друг к другу. Возможно, ты возьмешь что-то себе на вооружение. Твоя мама и папа будут тебе за это благодарны.

Рекомендации:

Проявляй интерес к своим родителям

Время от времени спрашивай их, как они себя чувствуют, какое у них настроение, о чем они думают или мечтают, как дела у них на работе.

Попроси маму и папу рассказать о том, какими они были будучи подростками: как себя вели, чего боялись, с какими проблемами сталкивались и как их решали, чего ждали от жизни, какие у них были отношения с их родителями – твоими бабушками и дедушками. Возможно, воспоминания о собственном подростковом возрасте и переживаниях позволят твоим родителям лучше понимать тебя.

Любям чрезвычайно приятно, когда ими интересуются.

Делись с родителями своими мыслями и чувствами

Тебе может показаться, что родители должны понимать тебя и без слов, уметь читать твои мысли. К сожалению, они не всеильны и такие умения им не подвластны, поэтому если ты облегчишь им эту задачу, будет здорово.

Если ты все время молчишь или предпочитаешь какие-то общие фразы, вроде «Да, нет, не знаю», это вызывает недоверие и вопросы к тебе. Что думает мама, когда слышит: «Почему он такой закрытый? У него что-то случилось!». Или так: «Раз он ничего не говорит, значит, у него все в порядке». А у тебя на самом деле не все так замечательно

Родители увидят, что ты им доверяешь, они поймут, что ты открыт и ничего серьезного от них не скрываешь.

Проявляй свою самостоятельность в деле

Часто семейные конфликты происходят из-за того, что тебе кажется, будто твои права и твою свободу сильно ограничивают.

Тебе хочется больше самостоятельности, а родители почему-то все время тебя слишком контролируют или ругаются бесконечно: «Почему не убрано в комнате?», «Не пусти к компьютеру, пока все не приберешь!». Проще всего ответить на это какой-нибудь грубостью или хлопнуть дверью своей комнаты и врубить музыку. Таким поведением ты как раз показываешь свою неготовность нести ответственность за свои поступки.

А как тебе тогда можно доверить больше самостоятельности? Показывая свою самостоятельность на деле, ты завоевываешь родительское доверие, и контроль с их стороны постепенно уменьшится. Выполнять данные тобой обещания. Если была договоренность, что ты будешь дома к 11 вечера и ни секундой позже, постарайся ее выполнить. Расширяй свой спектр умений взрослого человека, который может себя обслужить – готовить еду, поддерживать квартиру в порядке, ходить в магазины за продуктами...

Что именно ты можешь сделать?

Корректно и вежливо говори о том, что тебя не устраивает

Когда один человек кричит на другого или обвиняет его в чем-то, легко представить, как будет себя вести тот, кого критикуют. Если ты нахамишь маме, немудрено, что она может сорваться и накричать в ответ. Слово за слово – и вот он, грандиозный скандал, который никому не нужен. Поэтому возьми себе за правило использовать каждый раз, когда нужно сказать о том, что тебе что-то не нравится, такой прием, как «Я-послание»:

Необходимо говорить о своих чувствах, например: «Я расстроен».

Избегай обращаться к другому человеку на «Ты». Не говори: «Ты плохой» или «Ты не выполняешь свои обещания». Лучше использовать отвлеченные примеры, без привязки к конкретному человеку: «Я расстраиваюсь, когда люди на меня кричат». Прием «Я-послание» замечателен тем, что в нем нет обвинений и критики других.