

## Советы подростку

# «Как наладить отношения с родителями»



Про проблему отцов и детей написано немало, и она всегда будет актуальной. А отношения с подростком по определению не могут быть простыми: ребенок становится взрослым, обязанностей у него становится больше, а прав столько же, сколько у ребенка, плюс с 13 до 18 лет у большинства школьников случаются депрессии. Тем не менее, наладить отношения с родителями ты можешь.

### Почему они тебя не понимают?

Причин много, но самая простая кроется в том, что родители были юными очень давно. О своем детстве и юности они помнят не так уж и много, и это только лучшие моменты. Мы всегда помним только лучшее из прошлого и это нормально. Именно поэтому им кажется, что у тебя не может быть проблем. Кроме того, восприятие окружающей реальности у неопытного школьника и у видавшего виды взрослого сильно отличаются. Родители все воспринимают не так болезненно и проще. Кроме того, тебя они воспринимают как продолжение себя и не думают о том, что ты можешь быть не таким, как они.

И наконец, есть одна важная вещь, которую нужно запомнить каждому подростку. Родители — не святые, они обычные люди, поэтому им свойственно делать ошибки. Твоя задача, как человека вполне взрослого, прощать их и быть терпимыми. Зачем тебе нужно наладить отношения с родителями? Просто отрочество со всеми его проблемами закончится, а родители останутся и они — одни из немногих людей, что любят тебя таким, как есть.

### Простые правила выживания

Есть несколько простых правил выживания подростка в семье. Как бы ты ни хотел построить свою жизнь, усвой их для своей безопасности:

- Обязанности есть как у тебя, так и у всей семьи. Так что, выполняй их, а если не смог, давай внятное объяснение, почему не смог. Кстати, об обязанностях. Можешь выбирать их сам. Если ненавидишь мыть посуду — так и скажи, но предложи, что можешь делать вместо этого;
- Комендантский час — способ тебя защитить, а не родительская жестокость. Если хочешь послабления - объясняй внятно, почему задерживаешься, а не приходишь вовремя;
- Они имеют право на наказание. Родители с трудом понимают, какое наказание будет действенным. Попробуй договориться с родителями о способах наказания и не стоит сердиться, если ты наказание заслужил;
- Не бойся быть честным. Речь идет о том, что не стоит копить в себе чувства, пока не взорвешься. Они имеют право высказывать негатив в твой адрес, значит, ты тоже. Высказывай все, что чувствуешь. Здесь важно не впадать в истерику или гнев. Говори сразу, пожалуйста!
- Если трудно высказать родителям все, изложи это в письме. Если они адекватные, то все поймут.





## Попробуй понять родителей и посмотреть на все их глазами

Очень часто родители-эгоисты советуют поставить себя на место другого человека. При этом, они подразумевают под другим человеком только себя. Но посуди сам. У твоих родителей много обязанностей, которые не всегда им нравятся, тогда как у тебя их меньше. Кроме того, выросли они в другое время, и к современным реалиям им адаптироваться непросто. Многие в их поведении зависят от общественного мнения: все-таки они зарабатывают деньги, чтобы тебя поднять на ноги. Попробуй им посочувствовать. У взрослых на самом деле очень непростая жизнь. Именно этим обусловлена их агрессия, если она проявляется. И еще. Если тебе чего-то не покупают, это не из-за того, что не любят. Более того, твои скандалы в период материальных трудностей только сделают им больнее, а не улучшат материальное положение семьи.

## Не бойся с ними делиться своими переживаниями

Это сделает твое существование в семье безопасным. Почему? Потому что так тебя ни в чем не будут подозревать и лезть в твою жизнь. Пускай их в свой мир, но не очень далеко. Не нужно делиться всем, но доверительные отношения родителей и подростков — залог комфортной жизни для молодого человека. И уж тем более не бойся рассказывать о своих проблемах, особенно если они серьезные. Возможно, они подскажут, как их решить. Все-таки, у них есть жизненный опыт, и он может быть в помощь.



## Конфликтов тоже не бойся



Они помогут повзрослеть. И вообще, отношения с подростком не могут быть мирными и бесконфликтными. У всех у нас разные желания и потребности, поэтому конфликты будут всегда. Кроме того, именно они помогут тебе повзрослеть. А еще, если ты научишься разрешать конфликты с родителями, то в будущем будешь успешно разрешать их и с другими людьми. Так что, не избегай столкновений интересов, но учись придумывать компромиссы. Устанавливать взаимопонимание с мамой и отцом придется начинать именно тебе. А вот скандалить по мелочам не нужно, иначе не хватит сил на серьезную проблему.



## Наводи мосты

Как строить отношения без диалога? Никак, он нужен обязательно. С чего начать разговор? С их работы. Много ли ты знаешь о том, чем родители занимаются на работе? Спрашивай искренне. Можешь поделиться каким-нибудь событием из своей жизни в школе. Со временем родители привыкнут, что ты их жизнью интересуешься. Далее можешь спросить, как мама с папой познакомились, как случился их первый поцелуй и т.д.

После можно обсуждать фильмы, что вы смотрели вместе. Также можно спросить, какими были родители в твои годы. Можешь расспросить их об их юности. Как они решали свои проблемы?

Конфликтовали ли с учителями и вообще взрослыми? Что тогда было модно, какую музыку тогда слушали? Можешь спрашивать у них совета. Не обязательно потом следовать этим советам, но родители оценят, что ты к ним прислушиваешься и что тебе важно их мнение.

## Обсуждай условия и учись искусству компромисса

Так, если ты хочешь пойти с друзьями в клуб, а тебя не пускают, узнай, что их смущает, и спроси, на каких условиях тебя отпустят. Расскажи, кто будет, и уговори друга, которому мама и папа доверяют, пойти с вами. Объясни, почему для тебя этот поход так важен.



## Не бойся высказывать негатив

Родители могут срываться на тебе? Значит, и ты имеешь на это право. Так и говори маме, что тебе очень обидно и больно, когда она на тебя кричит или выключает музыку, которую ты слушаешь. Если ты чем-то не доволен или обижен, вместо невнятных криков используй конкретные слова по существу. Так тебя будет проще понять, поверь.

## Советы в решении насущных проблем

А теперь поговорим о том, как наладить отношения с мамой и отцом и разрешить некоторые конфликты.



## Тебе не дают денег

Или дают слишком мало. Попробуй узнать, сколько родители зарабатывают и каков ваш семейный бюджет. Обсуди это с родителями и только после этого расскажи о своих нуждах. Ну, и можешь подрабатывать, но с тем условием, что все заработанные деньги будут твоими.



## Тебя никуда не пускают

Здесь попробуй испытать прием, именуемый «испытайте меня». Попроси отпустить тебя и скажи, что вернешься вовремя и расскажешь, что было. И сделай

именно так! Пусть они знают, что ты за себя отвечаешь.



## Считают, что их мнение — единственно верное

В этом случае можешь сослаться на мнения людей, которые для мамы или папы являются авторитетами, а также на мнения ученых, врачей или даже учителей.



## Родители ругают тебя за неуспехи в учебе

Если ты учишься хорошо, не принимай близко, просто пропускай мимо себя. Знай, что они всегда будут недовольны и считают, что порицание подстегнет тебя. А вот если ты действительно не очень успешен в учебе, не стоит ждать, когда мама ползет к тебе в дневник, или им позвонит классный руководитель. Просто расскажи все сам и постарайся объяснить, почему у тебя такие плохие оценки.

Также расскажи, как будешь эту ситуацию исправлять. На худой конец, можешь рассказать о том, что далеко не все успешные люди были отличниками. Если же ты сможешь исправить свои оценки, то тебе будут доверять.



## Родителей не устраивает твоя половинка

Для любой мамы будет шоком узнать, что у её ребенка есть любимый человек. Для нее ведь ты всегда ребенок, а не подросток или взрослый, какая может быть любовь. Разумеется, тебе будут говорить, что твоя подружка или друг тебе не пара, препятствовать вашим свиданиям. Здесь важно не грубить. Обязательно расскажи подробно о своем любимом человеке, сделав акцент на его достоинствах. Ну, и познакомь их, не стесняйся. Правда, перед этим подготовь и свою девушку или парня. Расскажи, чего родители не любят, подскажи, как одеться правильно.



## Родители срываются на тебе из-за мелочей

Возможно, просто у мамы был тяжелый день. Тут не надо грубить или отвечать агрессией. Просто держись от отца или мамы в этот период подальше. Не проси сейчас денег и не жалуйся на младшего братишку. Просто посочувствуй и покажи, что тебе не все равно, что творится с родителями.



экспериментируешь. А платья или костюмы, то зрения мамы.

## Им не нравится твоя одежда

Тут тоже не надо грубить. Просто объясни, что не хочешь выделяться среди своих сверстников и быть белой вороной, иначе тебя засмеют. Ну, и объясни, что ты в поисках собственного стиля, поэтому и еще, иногда одевайся в есть, прилично, с точки



## Родителей не устраивают твои друзья



Помни, что им важно, чтобы ты попал в хорошую компанию. Снова-таки, не груби, просто объясни, что тебе с этими людьми интересно, что ты получаешь от них опыт и информацию, которая тебе нужна. Можешь познакомить родителей с друзьями.

*И еще раз про главное. Помни, что родители — не ангелы, а обычные люди, поэтому они имеют такое же право на ошибки, как и ты.*