

ОБРАЩЕНИЕ К ПОДРОСТКУ

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 начни работать в этом направлении со своей стороны.
- Познай себя. Отложи в сторону всё 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, упреки и претензии.
- Хочется большей близости, принятия и понимания.

- 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. И это нормально.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini 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.
- Прими заботу, но принимать саму помощь совершенно не обязательно. 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 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.

•Научись оценивать ситуацию с точки зрения родителей. Когда ты научишься ставить себя на место другого человека, ты сможешь с большей готовностью идти на 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.

•Возвращайся домой к определенному времени. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

И самое главное – 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.

ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Тулуна»

Как меньше ругаться с родителями



**рекомендации для подростков
от педагога-психолога**