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. Многое в их поведении зависит 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 ссылаться 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 полезет 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 иди 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.

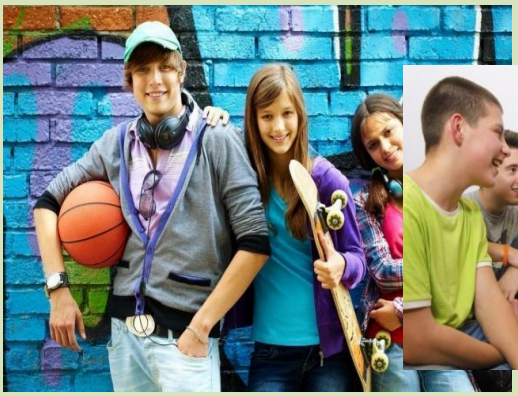


Им не нравится твоя одежда

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 экспериментируешь. А еще, иногда одевайся в платья или костюмы, то есть, прилично, с точки зрения мамы.



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.