

Как найти взаимопонимание с родителями?

(советы подросткам)

Порой бывает тяжело разговаривать с родителями – кажется, что они совершенно бестолковые и ничего не понимают. Но есть несколько хитростей, которые могут вам помочь.

Шаги

1. Для разговора выберите время, когда родители ничем не заняты – не моют посуду, не отвлечены работой, не разговаривают по телефону и не укладывают ваших братьев или сестер в кровать, и тому подобное. Другими словами, когда их разум и так занят чем-то, попытки поговорить будут либо раздражать, либо ответы на ваши вопросы будут поверхностными и вам не уделят должного внимания.

2. Запланируйте время для разговора с родителями. «Папа, мне нужно с тобой о чем-то поговорить. Когда тебе будет удобно?». Они будут заинтригованы тем, что вы 1) понимаете, как важно выбрать удобное время для разговора с ними, и 2) поступаете, как взрослый человек, и проявляете инициативу для такого разговора. Тогда они точно захотят поговорить, будут опасаться, что вы передумаете, и точно не упустят возможности.

3. Разработайте стратегию. Начните с самой проблемы. Распишите ее на бумаге. Теперь посмотрите на свои записи и поставьте себя на место родителей: как бы вы поступили? Делали ли вы что-нибудь, из-за чего родители могут вам отказать? Нарушали ли правила? Может, не оправдали их доверие? Если да, то обдумайте, как снова завоевать его. Представим, что вы вернулись домой после 11, хотя обещали быть к 9. Результат – домашний арест. Попробуйте предложить родителям помощь в чем-нибудь, чтобы вам разрешили гулять. Можете вымыть посуду, постирать одежду, посидеть с братом или сделать маме массаж ступней. Проработайте стратегию до разговора с родителями.

4. Начните с формулировки вашей просьбы. Постарайтесь не говорить грубо, вроде «Вы должны». Мягко и спокойно начните со слов вроде: «Мне кажется несправедливым то, что я не могу пойти на вечеринку в пятницу вечером». Такая фраза даст понять, о чем вы собираетесь поговорить – будьте решительны и сфокусированы!

5. Спросите у родителей «почему?». "Пожалуйста, объясните мне, почему мне нельзя пойти?" Если вы не поймете причину, то не сможете исправить ситуацию.

6. Спросите, что именно их беспокоит. «Папа, о чем ты переживаешь? Объясни мне, в чем состоит твое беспокойство?» Может, им известно что-то, о чем вы не знаете. Вы должны именно общаться, а не просто закидывать родителей вопросами и собственными утверждениями. Говорите спокойным тоном – не повышенным, не взволнованным. Может, они просто не понимают, почему это так важно для вас.

7. Не жалуйтесь и не хнычьте. Вы ведь терпеть не можете такое выслушивать – вот и они так же. Это ни к чему не приведет, а только ухудшит ситуацию.

8. Сконцентрируйтесь на том, что вам нужно и что вы чувствуете, и будьте честными. «Папа, мне правда очень жаль, что ты мне не доверяешь. Я хочу знать, что я могу сделать, чтобы снова заслужить твое доверие» - это сработает в миллион раз лучше, чем: «Ты вечно мне все запрещаешь!». Но не слишком-то подлизывайтесь, а то родители сразу скажут «Нет!».

9. Уважайте родителей. Даже если они вас раздражают – это ваши мама и папа. И если вы уважаете их, то и они уважают вас.

10. Заслужите их доверие. Поймите, что для этого нужно сделать. Скажите им, что знаете, как важно доверять друг другу. И если вы уже не оправдали их надежды, то нужно исправлять положение. Узнайте у родителей, что вы можете сделать, чтобы они снова могли доверять вам.

11. Будьте добры и помогайте им, и тогда они ответят вам тем же!