

Тема номера: «Советы подростку: как наладить отношения с родителями?»

«Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но, когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлён, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет». Марк Твен

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. Именно поэтому им кажется, что у тебя не может быть проблем. Кроме того, тебя они воспринимают как продолжение себя и не думают о том, что ты можешь быть не таким, как они.



Отношения с родителями являются одними из самых значимых и важных в нашей жизни. Но порой они могут оказаться сложными и напряженными. Возможно, ты чувствуешь некоторую дистанцию или непонимание в отношениях с родителями.

Однако, не отчаивайся! — существует множество практических способов улучшить ситуацию и создать более гармоничную связь с родителями.



Предлагаем тебе чек-лист для того, чтобы улучшить свои отношения с родителями!

1. Постарайся понять их точку зрения: часто конфликты и разногласия возникают из-за непонимания. Постарайся поставить себя на место своих родителей и понять, почему они принимают определенные решения или действуют так, как они это делают в различных ситуациях. Задавай им вопросы, выслушивай их мнение и попытайся увидеть ситуацию с их точки зрения. Это поможет тебе снизить напряжение между вами.

2. Выражай свои чувства и мнения: не бойся открыто выражать свои эмоции и мнения перед родителями, они хотят слышать твою точку зрения. Если у тебя есть какие-то проблемы или недовольства, обсуди их с родителями,

но делай это спокойно и конструктивно, избегая обвинений и критики, при этом все вместе сконцентрируйтесь на поиске решений.

3. Устанавливай свои границы и уважай границы родителей: важно иметь ясные и понятные границы в отношениях с родителями. Установи свои личные границы и обозначь их родителям, чтобы они знали, чего ты ожидаешь от них. В то же время, уважай границы своих родителей и старайся не нарушать их территорию. Это поможет создать взаимное уважение и понимание.

4. Проводите время вместе: выдели время для совместных занятий и разговоров с своими родителями. Это может быть обычный ужин вместе, прогулка или даже совместные хобби. Общение и проведение времени вместе помогут укрепить связь между вами.

5. Проявляй благодарность и признательность: не забывай выражать свою благодарность и признательность перед своими родителями. Они вложили много времени и энергии в твое воспитание и поддержку. Покажи им, что ты ценишь их усилия и любовь. Маленькие жесты, такие как написание благодарственной смски с веселым смайликом или простое «спасибо» могут улучшить ваши отношения с родителями.

Улучшение отношений с родителями требует времени, терпения и усилий. Но помни! Взаимопонимание и гармония в отношениях с родителями могут принести много радости и благополучия в твою жизнь. Следуй нашим советам, будь открытым и готовыми к диалогу, и ты увидишь, как твоя связь с родителями станет более крепкой!

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/tag/otnosheniya-s-roditeliami/> –
Официальный сайт «Телефон Доверия».

