КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ С РОДИТЕЛЯМИ?
(ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)

В семейных отношениях между подростками и их родителями нередко случаются конфликтные ситуации, которые в перспективе, если их вовремя не погасить, могут перерасти в непонимание и неприязненные отношения между поколениями. Одними из самых распространённых конфликтных ситуаций являются недопонимания между детьми и родителями. Полностью избегать конфликтных ситуаций вряд ли удаётся. Но правильное поведение в сложившихся обстоятельствах помогает перевести отношения на новый уровень доверия.

Как избежать конфликтов?

- Если назревает семейный скандал, для начала выдохните, успокойтесь и максимально очистите свое сознание от возможного желания агрессивно ответить на выпады ваших родителей.

- Дайте возможность родителям высказаться. Сосредоточьтесь на том, что они говорят, не вмешивайтесь в их речь своими замечаниями. Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться. Покажите родителям, что вы поняли их.

- Лучший способ понять другого человека – встать на его место. Представьте, какие мысли могут быть у ваших родителей по поводу конфликтной ситуации, какони ее видят, возможно, они чего-то не знают или имеют неверную информацию. То же самое можно предложить сделать и родителям. В конце концов, они тоже когда-то были в таком возрасте. Если сделать пару шагов навстречу друг другу, то конфликтовстанет значительно меньше.

- Объективно оцените суть конфликта. Где вы были не правы, где, возможно, были не правы ваши родители. Не бойтесь признавать свои ошибки, ведь с близкими нет места для гордости.

- Говорите спокойно и дайте понять, что вам небезразлично, как будут строиться отношения с родителями, как вам это важно, и вы хотите мира. Будьте честными перед собой и вашими родными.

- Попытайтесь вместе с ними определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых, и т. д.).

- Ни в коем случае не замыкайтесь в себе и не обижайтесь. Обида имеет свойство поселяться в душе человека и разрастаться, как тропическое растение. Будьте открыты, контактны, родители почувствуют ваш положительный настрой, и вы увидите, как градус их кипения постепенно снижается.

- Делись с родителями своими проблемами! Кто, как не мама с папой, выслушаеттебя со вниманием и никогда не предаст? Конечно, родители! Многие подростки не любят рассказывать о том, как они проводят время с друзьями. А ведь именно такие диалоги вызывают доверие друг к другу. Рассказывая родителям о том, что тебя волнует, как ты живешь, можно стереть рамки непонимания и избежать вечных «допросов»: куда и с кем идешь гулять? Когда вернешься?

УВАЖАЙ РОДИТЕЛЕЙ!
ПОМНИ, ЧТО ЭТО САМЫЕ ДОРОГИЕ ТЕБЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ ЗАЩИТИТЬТЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ.