

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

Отделение по сопровождению
замещающих семей

**КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С
РОДИТЕЛЯМИ
(СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ)**



г. Черемхово, 2022 год

**Можно ли изменить тягостную
ситуацию. Можно! Можно, если
взяться за это целенаправленно.**

**Для восстановления дружеских
отношений в семье необходим
душевный труд, и тебе, дорогой
друг придется поработать.**



г. Черемхово, ул. Ленина, д. 21, 23
остановка «Драматический театр»
(код 39546) Тел/факс: 5-13-83.
Сайт: cheremdetdom.cherobr.ru

ШАГ ПЕРВЫЙ: ПОЙМИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ.

Взрослым сегодня очень трудно, они выросли и сформировались в совершенно ином мире, чем тот, в котором живешь ты. То, что для тебя является привычным, для них требует серьезной внутренней перестройки. Родители не могут позволить себе делать то, что они хотят. Это ты поступаешь так, как тебе хочется, хотя на первый взгляд дело обстоит противоположным образом. Если ты захотел прогулять урок, ты его прогуляешь, хотя это может привести к неприятности. Родители не могут прогулять работу, т.к. от этого зависит благосостояние семьи. Поройся в памяти: когда мама покупала обновку себе? А когда обновку покупала тебе? Взгляни на родителей новыми глазами. На них давят общественное мнение, чем они очень дорожат, необходимость зарабатывать. Посочувствуй им в душе, даже если минуту назад злился на них. У тебя больше свободы и гибкости, тебе легче преодолеть негативные семейные установки.

**ШАГ ВТОРОЙ: ПОРА НАУЧИТЬСЯ
НОРМАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ.**

1. Первая попытка: попробуй поговорить с ними о работе. Спрашивай, задавай вопросы, проявляй искренний интерес: «А где ты учился?», «Какая у тебя профессия?», «Почему ты выбрал такую профессию» и т.д. Если родители увидят, что ты проявляешь к ним неподдельный интерес, они ответят на все твои вопросы, а это путь к взаимопониманию. Даже если в семье стало привычным взаимное отчуждение, интерес к работе родителей обязательно вызовет отклик с их стороны. Как бы, между прочим, осторожно спроси маму вечером: «Устала? Что у тебя сегодня было на работе? Как прошел день?». Она ответит. Вот он твой первый камешек, заложенный в основание отношений со взаимным выигрышем. А как быть, если отношения настолько испорчены, что родители не хотят отвечать? Приступай к

разведке на следующий вечер, варьируя вопросы. Расскажи эпизод из своей школьной жизни, выпроси их мнение и вновь перейди к вопросам о работе. Через некоторое время родители привыкнут к тому, что ты интересуешься их делами, даже если они этого сразу не покажут. Можно переходить к следующему этапу наведения мостов.

2. Вторая попытка: связана с очень актуальной для тебя проблемой влюбленности. Подойди отдельно к маме, отдельно к папе и попроси рассказать, как они встретились, как они полюбили друг друга. Еще не было случая, чтоб на вопрос о первом свидании с папой, мама бы не изменилась в лице и не улыбнулась. Папы ведут себя сдержаннее, но и для них это дорогие воспоминания. Устав от будней, родители немножко забыли об этом, но когда ты начинаешь интересоваться их прошлым, они получают редкую и счастливую возможность вновь пережить лучшие минуты жизни.

3. Третья попытка: разговор по душам. Доверительный и откровенный. Начни с нейтральных тем: обсуди кинофильм, посмотри с родителями телепередачу. Не забывай, что твои родители тоже были детьми и гораздо лучше помнят свое детство, чем им это кажется. Часто родители, чтобы укорить тебя, пользуются фразой: «Вот я в твои годы...» Лови их на слове: «А, в самом деле, каким ты был в мои годы?». Расспроси родителей, какими они были, о чем мечтали, чем интересовались, когда им было столько лет, сколько тебе сейчас. Какая была мода? Какую музыку слушали? Случалось ли им спорить с учителями? Постепенно подводи тему разговора к тому, с чем связана напряженность в ваших отношениях. Разузнай, как родители справлялись с ситуацией, с которой сегодня не справляешься ты.

4. Кроме того, не забывай, что есть волшебные слова, которые действуют на всех и всегда. Вспомни, когда ты в последний раз в

разговоре с родителями употребил слова «спасибо» и «пожалуйста». На родителей ласковые, вежливые слова и волшебные действуют магически. Вспомни о них, употребляя в своей речи и поймешь, что это действительно так.

5. Чрезвычайно продуктивные обращения, связанные с просьбой о совете: мне нужно посоветоваться... дайте мне совет... помогите советом в совете тебе никто не откажет. Теперь ты можешь просить совета о предмете ваших разногласий. Вероятность, что родители ответят: «Сделай так, как я говорю!» — есть. Но ты уже привык вести диалог, поэтому возражай: «Да ведь мы потому и ссоримся, что я не могу поступить так, как вы требуете. Что бы вы сделали на моем месте? Посоветуйте...»

6. Компромисс можно найти всегда, кроме тех, о которых не может быть двух мнений: наркотики, алкоголь, антиобщественное поведение. Ты хочешь с друзьями поехать за город, а родители против? Спроси, на каких условиях они готовы тебя отпустить, какие обещания должен дать, чтобы они не волновались. Расскажи, почему тебе так важно поехать, кто там будет. Кому из друзей твои родители верят? Договорись с этим человеком, чтобы и он принял участие в этой поездке. А если какому-то приятелю родители не доверяют? Познакомь их с ним поближе. Ты боишься близкого знакомства и думаешь, что родители станут возражать еще увереннее? Подумай, возможно, родители правы.

ШАГ ТРЕТИЙ: НАЧИНАЙ ОБСУЖДАТЬ УСЛОВИЯ — И ВЫИГРЫШ НЕМИНУЕМ.

1. Приучайся выражать свои обиды, неудовольствие, негодование не бессодержательным криком, а внятным словами по существу. Объясняй причины своих переживаний: мама, мне больно и обидно, когда

ты кричишь на меня (отнимаешь телефон, выключаешь мою музыку), я чувствую себя униженным, и мне начинает казаться, что ты меня не любишь... Попробуй сказать эту фразу в острой ситуации. Проверено на опыте: накал страстей тут же уменьшается, родительское сердце смягчается. Ты ссоришься из-за «своей» музыки? Спроси себя: почему? Если она постоянно включена на полную громкость, то, согласишься, родительские упреки справедливы. Проблема решается просто: надень наушники. Скорее всего, дело пошло на принцип. Ты просто хочешь настоять на своем, так как боишься, что, уступив в одном, родители запретят еще что-то. Ты заблуждаешься, родители, наоборот, расширят границы допустимого, когда убедятся, что ты воспринимаешь и учишься их возражения.

2. Ежедневные столкновения из-за обязанностей по дому? А, в самом деле, почему ты их не выполняешь. И что бы делал без принуждения и с удовольствием? Ответив на этот вопрос, начинай разговор издалека. Спроси, где она больше устает — на работе или дома? Что любит делать по хозяйству, а что нет? Разговор завязался? Быстро признайся: знаешь, мама, я бы с удовольствием ходил за покупками, чистил ботинки и т.д., но я ужасно не люблю мыть посуду.

3. Ты считаешь, что родители дают тебе мало денег на расходы? А, знаешь ли ты, какой у вас семейный бюджет, сколько зарабатывают родители? Если не в курсе — обсуди этот вопрос. И только потом переходи к собственным нуждам.

4. Испытывай прием, который называется «испытай меня»: отпусти меня (в гости, на дискотеку и т.п.), я вернусь в точно назначенный срок, расскажу, что там было. Вот увидите, я могу отвечать за себя.