

## «Лестница» взаимопонимания с родителями

*Любовь и уважение к родителям, без всякого сомнения, есть чувство святое (В. Г. Белинский)*

*Что ты сам сделаешь для родителей своих, того же ожидай и от детей. (Питтак - древнегреческий мудрец)*

*В ком уважения нет к своим старым родителям, право же, тот человек стоит немного... (Феогнид- древнегреческий мудрец)*

*Твои дети будут относиться к тебе так, как ты сейчас относишься к своим родителям. (Народная мудрость)*

Специалисты утверждают: только 26% подростков довольны отношениями с родителями.

### **Чем именно, не довольны остальные подростки?**

- Родители их не любят. И не просто не понимают, а не хотят понимать.
- Родители не желают замечать их взросления, обращаются с ними как с маленькими детьми, ограждают запретами, не позволяют иметь собственную точку зрения, интересы и планы.
- Родители чужие люди, но почему-то обладают сокрушительной властью. Хорошо чувствовать себя дома можно лишь при одном условии – мать и отец отсутствуют. Можно ли изменить ситуацию? Можно! Можно, если взяться за это целенаправленно. Для восстановления дружеских отношений в семье необходим душевный труд, и тебе, дорогой друг, придется поработать. Пробовал ли кто-нибудь из вас предпринять хоть что-нибудь, чтобы их исправить? Нет, этого не делает никто или почти никто.

Почему?

- Потому, что если уж в семье сложился стереотип негативных отношений, то его достаточно трудно преодолеть.
- Ты только считаешь себя взрослым и самостоятельным, а внутренне продолжаешь ощущать себя ребенком, и рассуждаешь примерно так: почему я должен исправлять плохие отношения с родителями? Это должны делать они.
- Ты не умеешь и не знаешь, как подступиться к задаче.

Признайся себе: ты действительно хочешь, чтобы твои папа и мама тебя понимали, ты действительно хочешь, чтобы они были твоими близкими друзьями?

Ты действительно хочешь, чтобы родители не мешали тебе дружить, с кем ты хочешь, слушать музыку, какую ты любишь, давали больше свободы, доверяли?

Помни! Этого нельзя достичь в одиночестве, для этого потребуется не один день.

Если ты готов, тебе можно предложить пути к содружеству с твоими родителями:

## **Шаг 1**

### **Пойми своих родителей**

- Итак, прежде всего надо понять родителей. И начнем с тех, кто не хочет понимать своих сыновей и дочерей. Почему не хотят? Родителям так проще жить.
- 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?
- На родителей нужно взглянуть 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 2**

### **Не бейся в одиночку**

- В будущей жизни тебе придется столкнуться с многообразными и неизбежными конфликтами, так что опыт здорового разрешения конфликта в родительской семье необходим и полезен.
- Некоторые люди панически боятся конфликтов, столкновения точек зрения, выяснения отношений и стараются избежать их любой ценой, тем самым загоняя проблему внутрь. Большинство идет на конфликт, хотя и считает его злом. Воспринимает как сражение, где возможен выигрыш или проигрыш. Противоборствующие стороны стремятся к полной победе. Слова «выяснить отношения», «объясниться» в повседневном употреблении оказываются синонимами ссоры. Это ошибочное мнение. Прояснить, объяснить, выяснить взаимные позиции и отношения это совсем другое. Это путь к взаимному выигрышу в конфликте.
- Устанавливать взаимопонимание с родителями придется начинать тебе! Пора научиться нормальному общению. А для этого необходим диалог. В семьях, где родители и дети недовольны друг другом, диалога, по сути, не бывает. А ты попробуй и у тебя получится!

## **Шаг 3**

### **Не скандал по пустякам — не останется сил на серьезные проблемы**

- Диалог и еще раз диалог! С родителями нужно разговаривать. О чем?

□ Первая попытка: попробуй поговорить с ними о работе. (Опросы, проведенные среди подростков, выяснили поразительный факт: большинство из вас просто не знают, где, как и почему трудятся родители, понятия не имеют, какое у них образование, любят ли свою работу.) 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 с взаимным выигрышем. А как быть, если отношения настолько испорчены, что родители не хотят отвечать? Приступай к разведке на следующий вечер, варьируй вопросы. Расскажи эпизод из своей студенческой 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.

□ 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, а как вы первый раз поцеловались 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.

□ 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. 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, употребляй в своей речи и поймешь, что это действительно так.

□ 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...».

□ 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 4**

##### **Начинай обсуждать условия — и выигрыш неминуем.**

□ Приучайся выражать свои обиды, неудовольствие, негодование не бессодержательным криком, а внятными словами по существу. Объясняй причины своих переживаний: «мама, мне больно и обидно, когда ты кричишь на меня (отнимаешь телефонную трубку, 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 учиываешь их возражения.

□ 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 издали. 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.

□ 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.

□ Пробуй прием, который называется «испытай меня»: отпустите 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.

## **Шаг 5**

### **Как рассказать о каком-нибудь проступке родителям?**

Признаваться родителям в каком-нибудь проступке – дело не из приятных.

Подростки, скрывающие свои провинности, часто страдают от угрызения совести. Проступки могут стать для них невыносимо «тяжелым бременем». Стараясь выкрутиться, подростки, как правило, начинают лгать родителям, таким образом, ухудшая свое положение.

Если ты совершил серьезный проступок, расскажи обо всем родителям (всю правду). Они обладают жизненным опытом и, скорее всего, помогут тебе исправиться и больше не повторять прежних ошибок.

«Разговор на самом деле может помочь, – говорит Саша. – В конце концов, когда во всем признаешься, действительно становится легче». Но как нужно рассказывать об этом родителям?

В одной книге упоминается о «слове, сказанном в подходящее время». Но какое время самое подходящее?

«Я жду до вечера, а за ужином говорю папе, что у меня есть к нему разговор». А вот подросток, которого мама воспитывает одна, выбирает для разговора другое время: «Обычно я разговариваю с мамой перед сном – в это время она более расположена к беседе.

А когда она приходит домой с работы, она вся на нервах».

## **Шаг 6**

### **Выбери время, когда родители в хорошем расположении духа.**

Ты мог бы начать примерно так: «Папа, мама, мне нужно с вами поговорить». А если кажется, что родителям сейчас не до тебя? Можно сказать: «Я вижу, вы заняты, но для меня это очень важно. Не могли бы мы поговорить?» Затем можно спросить: «Вы когда-нибудь делали что-то, о чем потом было стыдно рассказывать?»

Теперь предстоит самое трудное: сказать родителям, в чем именно ты провинился. С должным смирением говори правду, не преуменьшая серьезности своего проступка и не опуская неприятных тебе подробностей. Изясняйся на понятном родителям языке и не используй выражений, которые понятны только молодежи.

Естественно, что сказанное тобой может задеть и расстроить родителей. Поэтому не удивляйся и не возмущайся, если на тебя вдруг посыплется град упреков! Разве оказался бы ты в таком положении, если бы в свое время прислушался к их предупреждениям? Поэтому оставайся спокойным. Слушай, что говорят тебе родители, и отвечай на вопросы, каким бы тоном их ни задавали.

Безусловно, искреннее желание исправиться не оставит твоих родителей равнодушными. И все же будь готов к заслуженному наказанию. Помни и о том, что тебе еще не раз понадобится помощь и зрелый совет родителей. Но если ты сам понимаешь, что совершаешь поступок, который осудят родители, то, может быть, не стоит делать этого. Поэтому, если ты привыкнешь доверять родителям небольшие трудности, ты сможешь без опасения делиться с ними и более серьезными проблемами.

## **Шаг 7**

### **Находи время для общения.**

Хорошее общение – основа хороших отношений. Какие бы проблемы ни возникали у тебя с родителями, взаимопонимание обычно помогает их решить. Если мы хотим дружить с родителями, мы должны научиться общаться с ними.

Почему бы тебе ни взять за правило откровенно беседовать с мамой или папой?

Общение с теми, у кого за плечами богатый жизненный опыт, предохранит тебя от однобокого взгляда на жизнь, нередко возникающего у подростков, которые ограничиваются дружбой со своими сверстниками.

Вежливость в семейном кругу начинается с того, как мы обращаемся друг к другу.

То, что твои родители называют тебя ласково по имени, «сыночек» или «любимая доченька», мы знаем, а вот как ты называешь своих родителей? Большинство подростков разговаривает стонами и ворчанием.

Так ли ты разговариваешь с родителями, когда у вас возникают разногласия по поводу одежды, музыки или того, в котором часу нужно возвращаться домой?

Один парень считал, что его мать выдвигает совершенно неразумные требования. Во избежание конфликтов он старался, как можно реже бывать дома. Но потом решил последовать тем советам (см. выше). Он вспоминает: «Я начал делиться с мамой своими чувствами. Рассказывал, почему мне хотелось поступить так или иначе, не торопясь с выводом, что она и так все знает. Часто высказывал наиболее болезненное, объяснял, что не хотел ничего плохого и что мне было очень тяжело, ведь она обращалась со мной как с маленьким ребенком. Тогда она начала меня понимать, и мало-помалу все наладилось».

Ты сам сможешь убедиться в том, что «чистое сердце» и «честные слова» помогают разрешить многие недоразумения.

Родители требуют.

Ты говоришь, что ты уже не маленький и на выходных можешь возвращаться домой позднее. А они говорят, что ты должен приходить домой вовремя. Ты говоришь, что хочешь посмотреть фильм, о котором идет так много разговоров, а они тебе запрещают. Ты говоришь, что подружился с отличными ребятами и хочешь пойти с ними погулять, а они говорят, что сначала хотели бы сами познакомиться с твоими ребятами.

Подростку иногда может казаться, что родители не дают ему и шагу ступить без их ведома. Что в ответ на его «я хочу...» непременно послышится их «нельзя».

Кажется, что от недремлющего родительского ока просто никуда не скрыться. 15-летняя девушка говорит: «Папа всегда хочет знать, где я нахожусь и когда я приду домой».

Большинство родителей поступают точно также. Неужели им обязательно нужно все знать?

Я хочу быть более независимой».

Подростки жалуются, что родители совершенно с ними не считаются.

Никакого доверия

– чуть что, даже выслушать не хотят, сразу во всем обвиняют.

Никакой самостоятельности

– кругом одни только правила.

Обращаются ли родители с тобой подчас, как с маленьким?

Если да, то не забывай, что совсем недавно ты действительно был маленьким. В умах родителей еще жив образ беспомощного ребенка, и им не так-то легко его забыть. Они все еще помнят ошибки, которые ты совершал в детстве, и, независимо от того, хочешь ты или нет, стремятся тебя защитить.

Это стремление очень сильно. Когда у родителей отступают на второй план заботы о том, как предоставить тебе крышу над головой, одеть и накормить тебя, у них нередко возникают новые трудности – как тебя воспитать и защитить, да-да, именно защитить. И не случайно. И когда им кажется, что твоему благополучию что-то угрожает, они начинают волноваться.

Возьмем, к примеру, эти вечные споры о том, в котором часу тебе возвращаться домой.

Возможно, ты не видишь причин для подобных ограничений. Но попытался ли ты когда-нибудь взглянуть на это глазами родителей?

Такую попытку предприняли знакомые школьники. Они составили список того, что, по их мнению, «может прийти родителям в голову, если их дети не вернулись домой вовремя».

В списке встречалось и такое:

- принимают наркотики;
- попали в автокатастрофу;
- шатаются в парке;
- смотрят фильмы недостойного содержания;
- позорят нашу семью;
- их изнасиловали или ограбили;
- забрали в милицию;
- посадили в тюрьму.

Не все родители придут к таким, казалось бы, далеким от истины, заключениям. Но не

случается ли все это со многими подростками на самом деле? Так стоит ли возмущаться, когда тебе говорят, что поздние прогулки и общение с сомнительной компанией могут плохо для тебя закончиться?

### **Недоразумения**

Случалось ли тебе порой, по независящим от тебя причинам, возвращаться домой позднее обычного? Не вызывало ли это бурной реакции у твоих родителей? Подобные недоразумения вызывают другую возможность завоевывать их уважение – это сохранять спокойствие (не препираться с родителями; не лить слезы или упрекать их в том, что они усомнились в ваших мотивах).

В любом случае, всегда помни, что, если ты задерживаешься, то позвони родителям: лучший способ обрести большую свободу – доказать, что ты понимаешь свою ответственность за совершаемые поступки.

### **Правила и требования**

От того, как ты реагируешь на требования своих родителей, во многом зависит, как они будут к тебе относиться. Некоторые подростки начинают обижаться на родителей, обманывать их или делать что-то назло. Требовать, ныть, визжать – это значит вести себя по-детски, а ты ведь хочешь убедить родителей, что с тобой надо общаться, как со взрослым. Если ты хочешь, чтобы тебе разрешили прийти домой попозже, не веди себя как ребенок: не настаивай на своем и не ной, что «всем другим можно».

Совет: «Расскажи им как можно подробнее, что ты собираешься делать, чтобы они помогли объективно оценить ситуацию... Если объяснить им, где и с кем ты будешь находиться и почему тебе так важно остаться там немного дольше, то они, наверняка, не станут возражать».

Когда родители хотят познакомиться с твоими друзьями – кстати, лучше, если они это сделают, – не хнычь, как маленький.

**Совет:** «Приводи иногда друзей к себе домой, чтобы, когда ты скажешь, что пошел с Максом в кино, твой отец не кричал из другой комнаты: «С каким еще Максом?» Зачем они это делают?»

По словам некоторых подростков, родители так сильно о них беспокоятся, что это начинает походить на манию. Однако не стоит забывать, сколько времени и сил посвятили тебе родители. Им может быть больно от одной только мысли, что ты, повзрослев, покинешь отчий дом. Одна женщина написала: «Моему единственному сыну уже девятнадцать лет, а мне страшно даже подумать, что когда-нибудь он уедет из дома».

Поэтому некоторые родители склонны окружать свое чадо чрезмерной опекой. Однако, было бы неразумно слишком болезненно на это реагировать. Одна молодая женщина вспоминает: «Лет до восемнадцати у меня с мамой были очень близкие взаимоотношения...

Но когда я стала старше, возникли трудности. Я хотела быть более независимой, а мама, наверное, усмотрела в этом угрозу для нашей дружбы. Она пыталась удержать меня рядом, но это отталкивало меня еще больше».

В относительной независимости нет ничего плохого, но ради нее нельзя жертвовать единством в семье. А как можно добиться того, чтобы отношения с родителями были более зрелыми и основывались на взаимопонимании и уважении, в том числе на уважении к взглядам друг друга? Очень важно помнить, что уважение завоевывается уважением.

И если родители окружают тебя излишней заботой, не стоит возмущаться.

Проявляй к родителям такое же уважение, какое ожидаешь от них.

### **Притча**

«Один человек зашел в магазин и к своему немалому удивлению увидел, что за прилавком стоит Сам Бог.

Помявшись, посетитель все же решился подойти и спросил:

— Что Вы продаете?

— Чего желает ваше сердце? – сказал Бог.

Недолго думая покупатель ответил:

— Я хочу счастья, мира в душе и свободы от страха... для себя и для всех остальных.

На это Бог сказал:

— Это можно. Но Я здесь не продаю плоды. Только семена».