Конфликты с родителями

Рекомендации

Когда происходит конфликт с родителями, ты чаще всего чувствуешь себя непонятым, одиноким, несправедливо обиженным или агрессия переполняет тебя. Не следует искать в такой ситуации виноватых, это тупик. Но ты можешь подумать, что лично –ты-можешь сделать, чтобы улучшить свою жизнь.

Во-первых, тебе нужно вспомнить кого-то из своего окружения, кто тебя понимает, поддерживает, любит, принимает таким, какой ты есть. Затем можно вспомнить случай, когда ты ощущал такую поддержку от кого-то, в аналогичной ситуации. Очень важно чувствовать, что такой человек есть в твоем сердце, даже если он далеко, его нет рядом, и в конкретных обстоятельствах он не может помочь.

Во-вторых, следует для себя понять и осознать, что родители такие же люди, как и ты, со своими проблемами, болью, заботами, привычками, особенностями. И если бы они знали или могли жить по-другому, то они обязательно изменили бы свою жизнь, просто пока они сами не знают, как это сделать. В данном случае ты, со своим креативным, пытливым умом как раз и можешь внести новую, свежую струю в их отношения и в их жизнь. Но это не значит, что следует ставить перед собой цель поменять убеждения или привычки родителей, поменять их жизнь.

Очень важный шаг, для конструктивного диалога - это понять родителей, принять их такими, какие они есть и простить. Иногда юмор хорошо разряжает и внутренне и внешнее напряжение. Это всегда лучше, чем вставать в позу и говорить: «Вы все равно ничего не понимаете!»

Но что делать с чувствами, ведь обида, или агрессия, они очень сильны, как же можно от них избавиться?

Да, чувства действительно очень сильные, они разрушительны по своей природе, и имеют свойство поглощать человека целиком. Но это сильное заблуждение, что избавиться от них очень трудно. Вполне реально научиться справляться со своим чувствами и эмоциями. Как только ты поймешь, что все в твоих руках, не какие-то мифические чувства владеют тобой безраздельно, а **ты** хозяин своих эмоций и состояний, то начнешь изменять эти чувства, как только они начинают зарождаться в тебе.

 А что можно сделать, если конфликт уже произошел? Как самому начать диалог который привел бы к разрешению сложившейся ситуации?

Ты сам можешь начать диалог с родителями, как говориться, если гора не идет к Магомету, то Магомет идет к горе. Конечно это очень непросто, но часто взрослые люди испытывают большие трудности в том, как начать диалог, так и провести его в конструктивном ключе. Но нужно к этому двигаться, пусть маленькими шагами, но вперед. Искать подходящий момент, следить, чтоб диалог не перешел в обоюдные обвинения. Иногда ребенку гораздо легче дается начать разговор, и такую возможно нельзя упускать.

Можно выделить четыре основных направления, которые могут помочь в разрешении конфликта.

* Постараться в разногласиях найти то, что есть в них общее. Очень часто, и подростки, и родители, по своей сути хотят одного и того же, только могут очень сильно различаться методы и способы осуществления, представления, как это должно произойти, или подача, форма самой цели. Из-за этих разногласий обе стороны забывают о самой сердцевине, идее, для чего, собственно все это.
* Тебе важно показать, дать очень ясно понять родителям, что тебе можно доверять, что ты может принимать решения, что ты ответственный, так, чтобы родители поверили, смогли это почувствовать.
* Посмотреть, на какие уступки со своей стороны ты готов пойти, не отвергать все одним махом, а отделить, что для тебя не приемлемо, а что ты на самом деле вполне может сделать.
* Далее очень важный путь, по которому полезно следовать в любых жизненных ситуациях. Подумать: «Что я хочу от родителей? Чего мне не хватает?» Это может быть, например любовь, или понимание, принятие, умение слушать и слышать. И самому научиться это делать и давать. **Просто от чистого сердца.**