

В жизни каждого из нас важно иметь теплые отношения с родителями. Однако во многих ситуациях зачастую встает вопрос о конфликтных отношениях ребенка (особенно начиная с подросткового возраста) с родителями.

Чтобы улучшить отношения с родителями, нужно учиться понимать и любить друг друга. И чтобы тебя услышали, сначала ты должен услышать. «Начни с себя» – это общий принцип исправления любых отношений. То есть, нужно самим научиться любить, понимать и принимать своих родителей. Ты должен постараться стать более ответственным, в каком-то смысле более взрослым, чем твои мама и папа. Ты моложе своих родителей, и поэтому менее скован привычками, шаблонами мышления и поведения.

Что можно сделать для того, чтобы наладить отношения со своими родителями?

- **Постарайся принять их как своих родителей со всеми недостатками.**
- **Будь благодарным ребенком.**
- **Старайся не обманывать своих родителей.** Тайное все равно становится явным, а доверие к себе, со стороны родителей, можешь потерять
- **Почитай родителей и помогайте им.**
- **Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей,** то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя!
- **Ставьте себя на их место.**
- **Доверяй родителям.**

Не отвергай необдуманно ничего, что говорят родители. Во-первых, они говорят это не для того, чтобы тебе досадить, а для того, чтобы позаботиться о тебе. А из доброго намерения часто рождается толковый совет. Во-вторых, у них больше опыта.

- **Отвечай за себя.**

Многие дети используют «политику двойных стандартов». Они требуют, чтобы о них заботились как о детях, но предоставляли независимость как взрослым. Хочешь быть независимым как взрослый, бери на себя ответственность.

- **Установи с родителями границы личной территории,** но, не раздражаясь, не требуя. Попроси их об этом спокойно.
- **Проявляй участие к своим родителям.** Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- **Постарайся объясняться с родителями человеческим языком –** это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- **Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.**
- **Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями.** Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- **О наказаниях.** Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

По мере такой работы над собой сначала тебе будет все легче и легче терпеть недостатки родителей, прощать, не взрываться. А если все-таки взорвешься и обидишь – скорее **проси прощения, даже если и они в чем-то неправы.**

Уважение ты не потеряешь, поверь. С непривычки порой бывает страшно просить прощения, страшно сделать первый шаг навстречу.

Тебе легче будет преодолеть этот страх, если ты решишь не ждать первое время от родителей никаких быстрых изменений. Им изменится еще труднее чем тебе, и должно пройти время. *Не требуй ничего от родителей, требуй только от себя.*

Не забывай, что твои родители – старшее поколение и не суди их слишком строго. Помни, ты для них такой же маленький ребенок, как и был когда-то. И они любят тебя также, как и тогда!