



## Как достичь взаимопонимания с близкими?

Многие ребята жалуются на то, что в семье их не понимают: часто ругают родители, обижают и обижаются братья-сестры...

Обсуждать свои проблемы со взрослыми решаются не все, опасаясь, что в лучшем случае они скажут, что это пустяки, в худшем — будут критиковать и возмущаться.

В Службу детского телефона доверия обратилась четырнадцатилетняя Кристина: «Я в семье - старшая, и если что, то я всегда в ответе за то, что делают мои брат и сестра, хоть Кирилл всего на два года младше. К тому же брат и сестренка часто обижаются, что я рассказываю об их проделках. Но если встает вопрос о том, что мне позволено, то оказывается, что возможности у меня те же, что и у всех детей в нашей семье. Обидно, ведь я почти взрослая. Как добиться большей свободы у родителей и большего понимания у брата с сестрой?».

### Крепкий тыл

Все дети, взрослея, мечтают о равноправии с родителями. Придется огорчить Кристину, но отношения с родителями - это отношения зависимости: младший и более слабый зависим от тех, кто старше, сильнее и умнее. Природой определено дать растущему человеку прочную и надежную опору - родителей, ведь в мире существуют несправедливость, зло, равнодушие. Тебе важно отыскать свое место под солнцем, друзей, дело по душе, и семья заинтересована в том, чтобы у тебя все получилось. Родители - твои первые защитники и помощники. О том, как наладить отношения с ними, можно прочитать на нашем сайте в статье **«Не могу найти общий язык с родителями...»**.

### Братья и сестры

Не стоит забывать, что отношения с братом или сестрой - это самые продолжительные отношения в жизни человека, поэтому нужно учиться заботиться друг о друге, делиться, извиняться, помогать и поддерживать. И не бегай к родителям с жалобами по каждому пустяку, пробуй решать проблемы с братом или сестрой самостоятельно. На нашем сайте можно изучить статьи на эту тему:

- **«Сестра настраивает родителей против меня, что делать?»**;

## **- «Младший в семье: как наладить отношения со старшим братом или сестрой?».**

Психологи Детского телефона доверия подготовили для Кристины и всех, кто хочет большего взаимопонимания с родными, несколько рекомендаций.

▲ Ввести семейную традицию: раз в неделю обсуждать текущие дела и строить вместе краткосрочные и долгосрочные планы.

▲ Обсуждать свои чувства, переживания и эмоции. Вносить предложения по улучшению взаимоотношений. Строго соблюдать правило - уважительно относиться друг к другу.

▲ Если вдруг градус беседы поднимется, и вместо обсуждений появятся взаимные обвинения и крики, предложи взять паузу и вернуться к обсуждению вопроса позднее.

В разговорах с родителями старайся сохранять позитивный настрой и доброжелательность даже в тех случаях, когда хочется плакать и кричать. Да, это может быть сложно. Но если ты хочешь, чтобы к твоим словам прислушались и воспринимали их серьезно, необходимо вести себя по-взрослому

**Если не получается наладить отношения с близкими,  
звони на Детский телефон доверия**

**8 800 2000 122**

**наши специалисты обязательно помогут тебе в этом**



<https://telefon-doveria.ru/kak-dostich-vzaimoponimaniya-s-blizkimi/>