



Как наладить контакт с родителями после ссоры?

Каждый из нас хотя бы раз совершал поступок или произносил обидные слова, о которых позже жалел, в адрес папы или мамы - ссорятся время от времени все.

Психологи Детского телефона доверия 8 8002000122, часто разбирая такие случаи, подготовили рекомендации, как помириться с родителями после ссоры

1. Спокойствие и только спокойствие, как говорил Карлсон. Любая ссора предполагает выброс отрицательных эмоций, поэтому первым делом надо успокоиться: сделать несколько несложных упражнений или просто подышать полной грудью, выпить воды, порисовать и, успокоившись, постараться разобраться, что же привело к конфликту.

2. Анализ ситуации. В чем-то ваша вина очевидна, например, не выполнили обещание, обманули, нарушили режимные моменты или правила, о которых сами договорились с родителями. Если же причина не понятна, то надо подумать: какие ваши слова или действия привели к ссоре - что именно задело маму или папу, чтобы в дальнейшем избегать этих моментов.

3. Искренне попросите прощения. Извинитесь за то, что накричали, неправильно поняли родителей, неадекватно себя вели, обидели - сделать это нужно искренне. Если вы идете извиняться формально, чтобы отменить наказание или из-за напряженной атмосферы в доме, то родители почувствуют неискренность и не захотят вас выслушать. Вспомните свои ссоры и примирения с друзьями - как вам были важны их искреннее сожаление и объяснение произошедшего. Не нужно оправдываться и напоминать родителям, что часто они тоже бывают не совсем правы, так как это породит новый виток конфликта, и ваши извинения потеряют смысл.

4. Отнеситесь с уважением к чувствам родителей. Родителям нужно время, чтобы прийти в себя после конфликта. Часто они отказываются от общения из-за пережитого шока, а не из-за желания наказать вас равнодушием. Не стоит начинать извинения со слов: «Да ладно тебе» или «Ничего страшного не произошло, не надо устраивать трагедию». Такие фразы обесценивают их чувства и усиливают напряжение.

Дайте понять, что вы их понимаете: “Вижу, что сильно вас огорчил”, “Мне кажется, что ты злишься на меня из-за вчерашней ситуации”.

5. Прощение заслужить бывает непросто. Если проступок был серьезный, родители могут долго обижаться и злиться, возможно даже последуют санкции. Тогда нужно показывать не только словами, но и делом, что вы осознали ошибку и готовы поступать по — другому. Начните делать для них приятные мелочи: помогите с делами в быту, исправьте плохие оценки, приготовьте для всех завтраки, наведите порядок в доме, сделайте подарок, напишите письмо с извинениями и положите им в сумку или карман, закажите для них песню на радиостанции, которую они слушают. Не ждите, что вас сразу простят, но ваши старания обязательно будут оценены.

6. Обещания, которые вы озвучите во время извинения, придется выполнять. Иначе конфликт между вами и родителями произойдет снова, но в следующий раз вернуть доверие родителей и заслужить прощение будет гораздо сложнее. Ошибка совершенная второй раз – это уже не ошибка, это выбор. Им трудно будет поверить в то, что вы осознали вину и искренне сожалеете, если снова наступите на те же грабли.

7. Если виноваты только отчасти. Если все же вы не согласны с точкой зрения ваших родителей на ситуацию, но понимаете, что обидели их резким и грубым высказыванием, то извинитесь за это. Дайте понять, что вам искренне жаль, что не сумели сдержать свои эмоции, и что осознали, что не следует грубить взрослым, даже если вы не согласны с их мнением и видением ситуации.

Родители - самые близкие люди, которые у вас есть, старайтесь относиться к ним с уважением и любовью. Все мы порой доставляем друг другу неприятности и огорчения, поэтому так важно просто попросить прощение и уметь принять ответственность за свои ошибки, тем самым показывая, как важны для вас добрые отношения и мир в семье



Материал с сайта

<https://telefon-doveria.ru/kak-naladit-kontakt-s-roditelyami-posle-ssory/>