

## Родители меня не понимают

Когда дети не получают эмоциональный отклик, поддержку со стороны близких, родных людей — это больно и обидно. Порой разобраться в том, что не так складывается в отношениях и чего действительно хотелось бы получить — непростая задача.

Для начала стоит ответить на следующие вопросы: Что для меня значит понимание? Как мне кажется, что делают люди, когда понимают друг друга? А как я чувствую, понимают меня или нет? Что могут сделать мои родители, чтобы я смог почувствовать, что они меня понимают? Что конкретно для меня важно, чтобы они про меня знали и в чем оказали поддержку?

Ответы на эти вопросы точно помогут, приблизят к осознанию сути причин недопонимания с родителями.

Для того, чтобы получать поддержку, сочувствие со стороны близких людей, нужно уметь правильно их об этом просить. Этот навык будет полезен в любом возрасте. Тогда взамен мы будем получать понимание от значимых для нас людей.

### **Какие есть способы попросить о поддержке и получить понимание?**

Правильно говорить о своих переживаниях, при этом получать ту поддержку, на которую ты рассчитывал, и понимание со стороны близких — это не простое умение, которым можно овладеть.

Просто нужно говорить о ситуациях в такой последовательности:

Шаг 1. Ясно донести свои переживания. Вместо: «Капец, как она так могла!», говорить: «Я не ожидала от нее такого поступка, я растеряна», или вместо: «Столько «домашки» задают, учителя вообще, что ли уже?», говорим: «Я очень устаю, мне сложно сосредоточиться от такого количества заданий. Постоянно тревожусь, что не успею сделать».

Шаг 2. Попросить о сочувствии. После того, как были проговорены чувства, важно правильно попросить о поддержке. Подумай, чем мама или папа могли бы тебе помочь? Чем они могли бы быть полезны в этой ситуации для тебя? Ответь себе на эти вопросы, и скажи родителям, как ты видишь их поддержку. Например, вот так: «Мама, не нужно ничего говорить, просто обними меня и побудь рядом», или «Папа, расскажи о похожих случаях из твоего детства. Как ты с ними справился?».

Подумай, как чаще всего о своих переживаниях говоришь ты? Обычно, большинство людей, просто рассказывают, что произошло. Чаще всего это выглядит так: «Я ему говорю... а он мне... и тут я. Вот и поругались...». Получается, человек рассказывает о том, что произошло, а о том, что чувствует — умалчивает. Когда мы подобным образом говорим о произошедшем, то у другого человека возникает желание нам помочь, дать совет, например, «Надо было сделать так-то, надо было сказать то-то». У родителей это желание развито очень сильно в отношении своих детей, ведь одна из главных задач родителей — защита ребенка. Стремление оберегать и решать проблемы своих детей — это основная установка большинства родителей. И как только ребенок на что-то жалуется (рассказывает о своей

проблеме), у мамы или папы автоматически появляется желание — решить проблему за него, уберечь от неприятностей. Что можешь сделать лично ты, чтобы родители тебя понимали?

Когда будешь разговаривать с родителями, важно сообщать не столько о событии, которое произошло, сколько о том, что ты чувствовал: «Когда мой друг сказал, что не сможет пойти со мной гулять, я почувствовал себя одиноко, мне стало грустно». Поверь, умение говорить о своих чувствах побуждает окружающих к проявлению сочувствия, облегчает взаимопонимание друг с другом.

Иногда, может случиться так, что родители не сразу откликнутся на твою просьбу. Не стоит разочаровываться, попробуй сказать о том, что ты хочешь от них услышать. Важно проговорить словами, на какую реакцию ты рассчитываешь: «Мама, папа, я хочу поделиться с вами своими проблемами. Мне нужно чтобы вы меня просто внимательно выслушали. Я сам могу справиться с этой проблемой, она не требует вашего вмешательства, мне просто хочется разделить с вами мои переживания. Внимательно послушайте меня и не давайте советов. Так мне будет понятно, что вы мне сочувствуете».

Говорить, какой реакции ты ждешь от своих близких, так, чтобы это было не обидно и понятно — очень полезное умение, которое упрощает жизнь и улучшает взаимопонимание. Ты, в настоящий момент, еще только учишься правильно и открыто говорить своим родителям о том, какую именно поддержку ждешь от них. Но необходимо совершенствовать этот навык и ты добьешься успехов, и в большинстве случаев будешь получать именно то, в чем нуждаешься.

Дорогой друг, если у тебя так и не получилось найти взаимопонимание с близкими людьми, ты всегда можешь обратиться за помощью к школьному педагогу-психологу или на телефон доверия.