

ТЫ И ТВОЯ СЕМЬЯ



Как не ссориться с родителями и другими родственниками

Вызвать ссору очень просто, и зачастую ссоры возникают из-за мелочей. В том числе это относится и к ссорам с родителями. Но помни: серьезная ссора только начинается из-за ерунды, а заканчивается скандалами и долгими обидами. Как сделать так, чтобы ссор и обид в твоей семье было как можно меньше?

1. "ДАВАЙ НИКОГДА НЕ ССОРИТЬСЯ..."

Наверняка тебе знакома ситуация: ты дома. Мама вернулась с работы расстроенная и раздраженная: толкучка в метро, очереди, слякоть, тяжелая сумка с покупками. Вот она входит в комнату, видит, что повсюду беспорядок, твои вещи и игрушки разбросаны, проходит на кухню, а там - куча невымытой посуды.

Мама: "Опять ты все разбросала и посуду за собой не помыла? Это же просто ужас!"

Ты: "Почему ты снова на меня кричишь?"

Мама: "Потому что ты неряха, я устала все время убирать за тобой!"

Ты обиженно хлопаешь дверью и уходишь в комнату. Воцаряется молчание. Вообще-то в этот момент ссору можно было и прекратить: Войти в кухню, обнять маму, поцеловать, извиниться и убрать что надо. Но нет: ты вся кипишь от негодования, мама - тоже, и ссора продолжается.

Мама: "Тебе даже в голову никогда не придет мне помочь. Ни до чего тебе нет дела! Эгоистка!"

Ты: "Почему ты ко мне вечно придираешься? Я у тебя всегда плохая, всегда тебе мешаю, все делаю не так. Я могу вообще уйти..."

Затем вы с мамой переходите к взаимным упрекам, припоминая друг другу все неприятные мелочи, накопившиеся за последнее время. "Домой возвращаешься поздно, учиться стала

хуже - опять двойка по английскому. И уже успела запачкать джинсы!" - возмущается мама.

Ты тоже в долгу не останешься: ведь мама даже не заметила, что ты получила пятерку по математике за контрольную и навела порядок на письменном столе, - только и делает, что постоянно тебя ругает. А ведь ты ждала маму, хотела с ней поговорить, посеCRETничать, а вместо этого вот что вышло.

Знакомый сценарий? Если выяснять с чего все началось, ты неизбежно придешь к выводу, что это мама виновата - она первая начала. А она наверняка считает, что ты. Но правых и виноватых здесь искать ни к чему - ссоре нужно положить конец, и первый шаг к примирению должна сделать ты.

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА В СЕМЬЕ

Если хочешь избежать конфликтов (не только в семье), всегда старайся понять собеседника, пытайся поставить себя на его место. Что на самом деле послужило причиной данной ссоры? Маме, конечно, хотелось быстрее вернуться с работы домой, но вместо этого ей пришлось отстоять очередь в магазине, потом долго ждать автобус, толкаться в метро и с тяжелой сумкой идти пешком по слякоти. В результате она пришла домой уже усталая, и меньше всего ей хотелось увидеть дома гору невымытых тарелок и кавардак в комнате. Так что разбросанные вещи и невытая посуда стали "последней каплей".

Ведь твои мама и папа тоже люди, и могут испытывать те же чувства, что и ты: радость, досаду, усталость, раздражение. Как правило, стараются контролировать свои эмоции, но это им не всегда удается, так же, как и тебе.

Ты жутко обижаешься на маму - ведь ты не виновата, что ей не повезло с транспортом, погода на улице мерзкая, а в магазине была толпа народу... Но подожди делать выводы о том, какая мама плохая и несправедливая. Вспомни другой случай. У тебя в школе был очень скверный день: ты получила двойку по истории, а главную роль в школьном спектакле, которую ты так надеялась получить, отдали другой девочке, причем, как тебе кажется, совсем

не заслуженно. Вспомни свои пререкания с бабушкой, после того как ты вернулась домой. Просто невозможно представить, чтобы ты с такой же яростью накинулась на постороннего человека.

К сожалению, слишком часто мы вымещаем злость и раздражение за собственные промахи и неудачи на самых близких и родных людях. Вместо того чтобы найти у своих домашних поддержку и понимание, мы сильно обижаем их, причем по пустякам.

Не надо злиться и огрызаться - лучше расскажи дома о своих проблемах, и тебе станет гораздо легче. Та же бабушка, которую ты в результате незаслуженно обидела, посочувствовала бы тебе и утешила (ведь кто, как не бабушка, умеет это делать лучше всех!)

Конечно, если день у тебя выдался не лучший, и ты сильно расстроена или очень устала, все вокруг тебя раздражает. В этот момент кажется, что у близких есть только одно желание - как-нибудь досадить тебе, и говорят они какие-то нелепые и глупые вещи. И с твоих губ срываются всякие грубости. Остановись на минутку. Может быть, тебе просто кажется, что все так плохо, а на самом деле ты просто-напросто устала? В таком случае может помочь простое средство: умойся прохладной водой, посмотришь в зеркало и улыбнись сама себе. Наверное, тебе это покажется ужасно глупым, но такой способ и правда отлично действует. Через несколько минут ты заметишь, что тебе уже не хочется грубить и кричать.

Ведь отличие взрослого человека от младенца состоит в том, что взрослый умеет контролировать свои эмоции. Только представь, что твоя мама будет кричать на всех по пустякам, плакать, злиться на всех подряд из-за любых мелких неурядиц. Неприятная была бы картина, не правда ли? Так почему же ты думаешь, что маме нравится каждый раз терпеть твои капризы? Представь себя на ее месте. Конечно, терпению мамы рано или поздно приходит конец и она тоже срывается и кричит на тебя. Таким образом, своим плохим поведением ты провоцируешь такую же ответную реакцию.

Криком и визгом ты не решишь проблему, а только настроишь окружающих против себя. Лучше подойди к родителям и спокойно обсуди с ними то, что тебя волнует. Ты же уже взрослая, вот и веди себя соответственно. И тогда в твоей жизни будет гораздо меньше

пустых и бессмысленных ссор.

А самое лучшее средство от ссор - всегда думать перед тем как говорить. Ведь слово не воробей: вылетит - не поймаешь. Сказав что-то сгоряча, ты можешь очень сильно обидеть человека. Ты и сама потом пожалеешь, что сказала что-то не то, но будет поздно. Поэтому старайся не говорить, не подумав!

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ СО СТАРШИМИ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

1. Своей старшей сестре (или брату) лучше не надоедать, но это вовсе не значит, что нельзя обращаться к ним за помощью. Если просьбы и вопросы не мешают ее (его) личным неотложным делам и не будут слишком частыми, то она (он) с радостью поможет тебе. Ей (ему) и самой(му) приятно лишний раз почувствовать себя взрослым и знающим человеком.

2. Ни при каких обстоятельствах не стоит портить отношения с братом или сестрой, ябедничая родителям. Особенно если знаешь, что родители во всех спорах склонны принимать твою сторону. Ведь очень обидно, когда мама с папой, даже не разобравшись в чем дело, считают тебя виноватым - так вообрази, что должны чувствовать твои брат или сестра? И вряд ли в дальнейшем сможешь рассчитывать на их доброе к тебе отношение.

Практически любую проблему можно решить мирным путем. Главное - найти разумный компромисс. Вот, например, представь такую ситуацию: ты просишь старшего брата помочь решить задачку по математике. А он в это время смотрит по телевизору интересный фильм. На твою просьбу он, не отрываясь от экрана, отвечает: "Вот закончится фильм - и я тебе помогу". Если ты тут же закричишь, затопашешь ногами или заревешь и побежишь жаловаться маме, тут уж брату вообще расхочется помогать тебе. А вот если ты поступишь умнее и послушно подождешь окончания фильма, задача наверняка будет решена, брат будет чувствовать себя самым умным, а тебе не придется идти в школу с невыполненным заданием.

Кстати, тебе вовсе не обязательно терять драгоценное время: пока брат смотрит фильм, ты вполне успеешь выучить

стихотворение или сделать упражнение по русскому языку. Таким образом, и все уроки будут сделаны, и время не потеряно впустую.

3. Не пытайся шантажировать брата или сестру. Даже если твой шантаж и сработает, на хорошее отношение к себе после этого можешь не рассчитывать.

4. Когда взрослых нет дома и ты остаешься на попечении старшего брата или сестры, не нужно устраивать в квартире полный разгром, считая, что отвечать за беспорядок придется старшему. И если это произойдет, а родительское наказание будет достаточно суровым, то рассчитывать на хорошие взаимоотношения между вами после этого не стоит.

5. Никогда не выставляй старших братьев и сестер на посмешище перед их друзьями и знакомыми: прощения и пощады тебе не будет.

6. Не бери без спросу вещи старших брата или сестры. Если же тебе разрешили что-то взять, не забудь вернуть это на место в целости и сохранности.

7. Если вы с братом или сестрой живете в одной комнате, следует особенно считаться с интересами и потребностями друг друга.



ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ БЫВАЮТ ВРЕДНЫМИ

Наверняка тебе не раз приходилось слышать, как твои одноклассники жалуются на излишнюю строгость и вредность родителей. А может быть и ты сам(сама) не раз думал(а) так о своих маме и папе? Почему же родители бывают слишком строгими: заставляют делать то, запрещают это...

Прежде чем сетовать на свою горькую судьбу и злиться на маму и папу из-за того, что они не купили тебе новую игрушку или вещь, или не отпустили гулять, или запретили есть мороженое, или... да мало ли может быть поводов - главное тебя переполняют обида и досада, подумай: а может, они все-таки правы, настаивая на своем? Только представь на минуту, что было бы, если, скажем, "добрая" мама разрешила тебе есть зимой на улице мороженое -

сколько влезет, или же согласилась пойти с тобой в кино, зная, что завтра тебе предстоит трудная контрольная работа по математике, а ты еще и не начинала к ней готовиться? Ангина и двойка за нерешенные задачи тебе были бы обеспечены. Так подумай, так ли уж не права была мама и стоит ли злиться на нее?

Вместо того чтобы реветь и топтать ногами, старайся всегда понять, почему мама или папа "вредничают"? Или же можешь прямо задать им вопрос, почему тебе велят или, наоборот, запрещают что-то делать, - родители наверняка подробно объяснят тебе причину.

Может быть, они по каким-то причинам в данный момент просто не могут выполнить твою просьбу (например, подарить тебе дорогую игрушку или обновку) и тогда уж ничего не поделаешь. В таком случае пойми, что плакать и кричать бессмысленно - этим ты только расстроишь родителей, они ведь сами не рады, что не имеют возможности исполнить твою просьбу. Лучше в данной ситуации повести себя благоразумно и проявить понимание - мама и папа будут тебе благодарны и убедятся, что ты не капризный малыш, а взрослый человек, и как только появится возможность, обязательно постараются выполнить твоё желание.

Часто родителям приходится проявлять излишнюю строгость потому, что они хотят уберечь тебя от лишних проблем и неприятностей, и, настаивая на своем, они почти всегда бывают правы.