

«Стоп- фразы»: что не надо говорить родителям иначе будет конфликт.

1. Фразы, блокирующие диалог: «Нормально», «Ничего»

Родители всегда волнуются за детей, поэтому хотят знать, что происходит в Вашей жизни, и на вопросы «Как ты?», «Как дела в школе?» и «Что случилось?» ожидают услышать развернутый ответ, а не формальные «Нормально» и «Ничего».

Эти фразы обижают родителей— для них они звучат как «Отстань, ты мне не нужен/мне не до тебя». И если вы прибегаете к этим фразам постоянно, то они, конечно, настраивают родителей на негатив: начинают раздражать и злить.

Как можно по—другому?

Избегайте формальных фраз. Рассказывайте родителям о своей жизни, делитесь событиями и переживаниями — это очень важно для сохранения близких отношений. Если же Вы боитесь обсуждать ситуацию с мамой или папой, просто сообщите, что Вам нужно время, чтобы прийти в себя, и позже вы все расскажете. Родители всегда помогут в сложной ситуации. Больше доверяйте взрослым и слушайте их советы.

Если вы боитесь признаться в чем-то — звоните на **Детский телефон доверия 8 800 2000 122**, и психологи подскажут, как сообщить родителям не очень приятную новость или зайдите в кабинет педагога- психолога колледжа Финатовой Л.Н. и расскажите о своей проблеме, Вам помогут и подскажут, что делать в этой ситуации (каб. № 410, расположенный в общежитии, рабочий телефон - 8- 496- 54 -1-39- 51).

2. Невыполненные обещания. «Сейчас», «Завтра», «Скоро»

Родители просят Вас о чем-то, как это часто бывает, в самое неподходящее время — Вы смотрите кино, сидите в Интернете, уже договорились с друзьями о встрече, и тут появляется просьба сходить в магазин, помочь с уборкой, отвезти тете важный пакет, который она давно ждет. В голову приходят спасительные фразы: «Давай завтра», «Через пару часов», «На днях сделаю». Мама соглашается на ваши условия, но проходит час, другой, наступает послезавтра, а ее просьба так и не выполнена. Стоит ли удивляться, что после нескольких таких обещаний родители начинают злиться и перестают адекватно реагировать на ваше предложение выполнить просьбу на следующий день.

Как можно по-другому?

В этой ситуации есть только одна рекомендация: обещайте только то, что сможете выполнить. Учитесь планировать и брать ответственность за свои слова. Если вы нарушили обещание, признайте это, извинитесь и обязательно выполните просьбу.

3. Грубые фразы: «отстань/не лезь», «без тебя разберусь», «это мое дело», «не надо меня учить», «ну, мам хватит меня доставать/выносить мозг»

Такие фразы обычно вырываются в момент раздражения, когда вы чувствуете нарушение своих границ. Родители искренне хотят помочь, показать, как правильно сделать, научить, поделиться опытом, но вам важно попробовать справиться с задачей самостоятельно. Например, кто-то из родителей сразу берется вам помогать и спасать, не спросив, нужна ли его помощь, и, конечно же, в ответ слышит грубое и раздраженное «не надо, я сам(а) разберусь». Родитель в шоке, в считанные секунды обида трансформируется в гнев «Ты с

кем так разговариваешь?», «Я лучше тебя знаю, ты слишком мал (а), чтобы в этом разбираться». Как результат – нерешенная проблема и обида друг на друга.

Как можно по-другому?

В диалоге с родителями грубость недопустима. Конечно, свои границы важно отстаивать, но делать это можно вежливо и тактично. Поблагодарите маму или папу за желание Вам помочь и готовность дать совет, и скажите, что Вам важно справиться с этим самостоятельно, но если не получится, то Вы обязательно обратитесь к ним за помощью и узнаете, как поступить лучше.

Учитесь вести вежливую и конструктивную беседу с родителями, старайтесь убирать стоп-фразы из лексикона, и тогда причин для ссор в семье станет гораздо меньше.

С уважением, педагог- психолог СПК –Финатова Лилия Николаевна.