



ПАМЯТКА

«Сложные отношения с родителями : что с этим делать» (для учащихся)



Постарайтесь взглянуть на ситуацию с их позиции

Родители — тоже люди с собственным жизненным опытом, страхами и ожиданиями. Старайтесь понять мотивы их поведения, это поможет снизить эмоциональное напряжение.



Выстраивайте конструктивный диалог

Обсуждайте проблемные моменты открыто и спокойно, используя «я-высказывания» (например, «Мне тяжело, когда...») вместо обвинений. Выберите подходящий момент для разговора, когда обе стороны готовы к диалогу.



Устанавливайте и уважайте личные границы

Чётко обозначайте, что для Вас приемлемо, а что — нет.

Уважение границ способствует формированию здоровых взаимоотношений.



Ищите профессиональную поддержку при необходимости

Если самостоятельно наладить общение сложно, не стесняйтесь обратиться к психологу. Работа с профессионалом помогает разобраться в причинах конфликтов и выработать стратегии их разрешения.



Сохраняйте реалистичные ожидания

Понимайте, что идеальных отношений не существует. Важно не стремиться к совершенству, а работать над взаимопониманием и принятием друг друга.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

8-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделённой любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...