

Как понимать родителей

«Они меня не понимают» (родители, учителя). Что можно сделать, чтобы понимали:

- Говорить о своих чувствах («Когда ты так говоришь, я чувствую...», «Мне неприятно, что ты так думаешь, потому что... (я имел ввиду другое, не хотел тебя обидеть и тд.)»)
- Стараться понять, встать на место другого (Подумать, почему родитель так поступает или говорит, возможно, ему плохо, он болеет, не справляется или занят чем-то важным...)
- Помнить о важности сотрудничества (когда выгоду получают обе стороны);
- Почему не понимают (из-за своей тревоги и страхов).
- Понимать, что у родителя, как и у тебя, может быть другая точка зрения
- Помнить, что вы семья! Самые близкие и любимые люди, способные дать друг другу поддержку, опору и защиту.