**Как достичь взаимопонимания с близкими?**

11.01.2022

Многие ребята жалуются на то, что в семье их не понимают: часто ругают родители, обижают и обижаются братья-сестры… Обсуждать свои проблемы со взрослыми решаются не все, опасаясь, что в лучшем случае они скажут, что это пустяки, в худшем — будут критиковать и возмущаться.

В Службу детского телефона доверия обратилась четырнадцатилетняя Кристина:*«Я в семье — старшая, и если что, то я всегда в ответе за то, что делают мои брат и сестра, хоть Кирилл всего на два года младше. К тому же брат и сестренка часто обижаются, что я рассказываю об их проделках. Но если встает вопрос о том, что мне позволено, то оказывается, что возможности у меня те же, что и у всех детей в нашей семье. Обидно, ведь я почти взрослая. Как добиться большей свободы у родителей и большего понимания у брата с сестрой?».*

**Крепкий тыл**

Все дети, взрослея, мечтают о равноправии с родителями. Придется огорчить Кристину, но отношения с родителями — это отношения зависимости: младший и более слабый зависим от тех, кто старше, сильнее и умнее.  Природой определено дать растущему человеку прочную и надежную опору — родителей, ведь в мире существуют несправедливость, зло, равнодушие. Тебе важно отыскать свое место под солнцем, друзей, дело по душе, и семья заинтересована в том, чтобы у тебя все получилось. Родители — твои первые защитники и помощники. О том, как наладить отношения с ними, можно прочитать на нашем сайте в статье [«**Не могу найти общий язык с родителями**…»](https://telefon-doveria.ru/ne-mogu-najti-obshhij-yazyk-s-roditelyami/).

**Братья и сестры**

Не стоит забывать, что отношения с братом или сестрой — это самые продолжительные отношения в жизни человека, поэтому нужно учиться заботиться друг о друге, делиться, извиняться, помогать и поддерживать. И не бегай к родителям с жалобами по каждому пустяку, пробуй решать проблемы с братом или сестрой самостоятельно. На нашем сайте можно изучить статьи на эту тему: [**«Сестра настраивает родителей против меня, что делать?»**](https://telefon-doveria.ru/sestra-nastraivaet-roditelej-protiv-menya-chto-delat/) и **«**[**Младший в семье: как наладить отношения со старшим братом или сестрой?»**](https://telefon-doveria.ru/mladshij-v-sem-e-kak-naladit-otnosheniya-so-starshim-bratom-ili-sestroj/).

Психологи Детского телефона доверия подготовили для Кристины и всех, кто хочет большего взаимопонимания с родными, несколько рекомендаций.

1. Ввести семейную традицию: раз в неделю обсуждать текущие дела и строить вместе краткосрочные и долгосрочные планы.
2. Обсуждать свои чувства, переживания и эмоции. Вносить предложения по улучшению взаимоотношений.  Строго соблюдать правило — уважительно относиться друг к другу.
3. Если вдруг градус беседы поднимется, и вместо обсуждений появятся взаимные обвинения и крики, предложи взять паузу и вернуться к обсуждению вопроса позднее.

В разговорах с родителями старайся сохранять позитивный настрой и доброжелательность даже в тех случаях, когда хочется плакать и кричать. Да, это может быть сложно. Но если ты хочешь, чтобы к твоим словам прислушивались и воспринимали их серьезно, необходимо вести себя по- взрослому.

*Если не получается наладить отношения с близкими, звони на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — наши специалисты обязательно помогут тебе в этом.*