

Если Вы виноваты только отчасти

Если все же Вы не согласны с точкой зрения Ваших родителей на ситуацию, но понимаете, что обидели их резким и грубым высказыванием, то извинитесь за это. Дайте понять, что Вам искренне жаль, что не сумели сдержать свои эмоции, и что осознаете, что не следует грубить взрослым, даже если Вы не согласны с их мнением и видением ситуации.



*Родители — самые близкие люди,
которые у Вас есть.*

Старайтесь относиться к ним с уважением и любовью. Все мы порой доставляем друг другу неприятности и огорчения, поэтому *так важно просто попросить прощения и уметь принять ответственность за свои ошибки,* тем самым показывая, как важны для Вас добрые отношения и мир в семье.

Подготовлено на основе материалов сайта

<https://telefon-doveria.ru/>

Ссылка на статью:

<https://telefon-doveria.ru/kak-naladit-kontakt-s-roditelyami-posle-ssory/>

**ЕДИНЫЙ
ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
8-800-2000-122**



Оформление:

отделение консультативной и методической помощи
БУ СО ВО «Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних» «Росток» г. Череповца»,
2022 г.

<https://rostok.gov35.ru/>
<https://vk.com/club94509182>

Фотоматериалы взяты из открытых источников в интернете
и использовались без коммерческих целей



*Как наладить контакт
с родителями после ссоры*



Каждый из нас хотя бы раз совершал поступок или произносил обидные слова, о которых позже жалел, в адрес папы или мамы. Ссорятся время от времени все. Психологи **Детского телефона доверия 8-800-2000-122** подготовили рекомендации, как помириться с родителями после ссоры.

Спокойствие и только спокойствие!

Любая ссора предполагает выброс отрицательных эмоций, поэтому первым делом надо успокоиться: сделать несколько несложных упражнений или просто подышать полной грудью, выпить воды, порисовать и, успокоившись, постараться разобраться, что же привело к конфликту.

Проанализируйте ситуацию!

В чем-то Ваша вина очевидна (не выполнили обещание, обманули, нарушили правила, о которых сами договорились с родителями). Если же причина не понятна, то надо подумать: какие Ваши слова или действия привели к ссоре – что именно задело маму или папу, чтобы в дальнейшем избегать этих моментов.



Искренне попросите прощения!

Искренне извинитесь за то, что накричали, неправильно поняли родителей, неадекватно себя вели, обидели. Если Вы идете извиняться формально, то родители почувствуют неискренность и не захотят Вас выслушать. Не нужно оправдываться и напоминать родителям, что часто они тоже бывают не совсем правы, так как это породит новый виток конфликта, и Ваши извинения потеряют смысл.



Отнеситесь с уважением к чувствам родителей!

Родителям нужно время, чтобы прийти в себя после конфликта. Часто они отказываются от общения из-за пережитого шока, а не из-за желания наказать Вас равнодушием. Дайте понять, что Вы понимаете их чувства и сожалеете о ссоре: “Вижу, что сильно вас огорчил”, “Мне кажется, что ты злишься на меня из-за вчерашней ситуации”.

Прощение заслужить бывает непросто!

Нужно показывать не только словами, но и делом, что Вы осознали ошибку и готовы поступать по-другому. Начните делать для них приятные мелочи: помогите с делами в быту, исправьте плохие оценки, приготовьте для всех завтрак, наведите порядок в доме, сделайте подарок, напишите письмо с извинениями и положите им в сумку или карман. Не ждите, что Вас сразу простят, но Ваши старания обязательно будут оценены!

Свои обещания нужно выполнять!

Иначе конфликт между Вами и родителями произойдет снова, но в следующий раз вернуть доверие родителей и заслужить прощение будет гораздо сложнее. Ошибка, совершенная второй раз – это уже не ошибка, это выбор. Им трудно будет поверить в то, что Вы осознали вину и искренне сожалеете, если снова наступите на те же грабли.

