

Как найти общий язык с родителями

Удивительное дело – человек, бывший для нас долгое время самым близким и нужным, а какое-то время – просто центром Вселенной, вдруг становится лишним и докучным, потому что совсем перестает нас понимать, так же, как и мы – его. И это причиняет порой такую боль! Все это, увы, очень часто можно сказать о детях и родителях – а ведь почти каждого из нас можно отнести и к тем, и к другим. В прошлом или будущем, разве это важно? Поэтому найти общий язык со своими постаревшими родителями – это все равно, что научиться жить в мире со своими детьми... Что же нам мешает понять друг друга?

Иерархия старший - младший

Вспомните: ваши родители в течение долгих лет направляли, подсказывали, велели, требовали. Когда-то, в детстве, это было совершенно необходимо. Кто-то должен был научить, как надо. Но со временем такая необходимость постепенно исчезла: вы – уже сформировавшийся человек со своими собственными мнениями, жизненным опытом и мировоззрением. Однако для родителей вы чаще всего по-прежнему остаетесь ребенком: они уже настолько привыкли к своей позиции, что не могут представить себя в другой жизненной роли.

Чем плохо. В это ситуации две стороны общаются не на равных. Мать или отец не могут выйти из позиции родителя, а дочери или сыну насильно навязывается позиция ребенка, из которой они давно уже выросли. А для детей характерны некоторая безответственность, сознание, что кто-то несправедливо их обижает, неприятие взрослых требований, желание поскорее получить удовольствие, то есть те качества, которые вызывают возмущение у старших. Получается замкнутый круг.

Выход. Выберите в отношениях с родителями позицию не ребенка, а позицию взрослого человека. Чем она отличается? Взрослый человек всегда говорит от своего имени, не заставляет собеседника оправдываться, не ждет благодарности. Он старается воспринимать собеседника как равного, не подстраивается под него и не диктует ему свое мнение. Иногда пожилым людям очень трудно переключиться с позиции, на которой они привыкли существовать, на другую. Проявите терпение и такт, но ни в коем случае не выходите из ситуации, занимая позицию обиженного ребенка: это разрешит конфликт лишь на время, потому что он возникнет снова.

Обида на жизнь

К сожалению, большинство пожилых людей, к жизни предъявляют те же требования, что и к неудавшимся, по их мнению, детям. Обида может распространяться и на государство, и на правительство, и вообще на всех людей. Главный лозунг – «мне должны». При этом ожидается, что дети должны компенсировать их заботу и труд полным послушанием в течение всей своей жизни.

Чем плохо. Требования к жизни и к детям абсолютно оторваны от действительности. Человек пытается судить всех и вся по какому-то шаблону, который не соответствует реальной обстановке. К примеру, где вы видели, чтобы дети беспрекословно слушались своих родителей, безропотно выполняли все их требования? Разве что в сказках или во времена домостроя. А государство, которое станет реально заботиться об облегчении жизни пенсионеров, – это, видимо, такое далекое будущее, куда не заглядывают даже самые смелые фантасты.

Выход. Попробуйте убедить родителей, что осуждение действий тех или иных людей и событий ухудшает качество жизни, а также приводит к возникновению различных психических и соматических расстройств. Не нужно забывать, что каждый человек живет в меру своего понимания. Об этом важно помнить и родителям и детям. Кроме того, нужно тактично объяснить, что своей страстью давать оценки, чаще всего негативные, всему происходящему родители нередко отталкивают от себя детей.

Например, сын рассказывает матери, как его подвел деловой партнер, и просит совета, что делать, а мать в ответ пеняет на то, что он ее раньше не послушался, ей этот человек сразу не понравился. К чему приведет такая реакция, если не к взаимному отчуждению, а может, и более трагическим последствиям? Сын обращается за помощью, а мать не может выйти из своей излюбленной позиции родителя, дает оценку происходящему. В другой раз, учтя этот опыт, он и за помощью не обратится, и мнения ее не спросит.

Правильный выход из этой ситуации только один – общение на равных: вместе подумать, как можно исправить дело, и не упрекать за совершенные промахи, ведь каждый имеет право ошибаться.

Неумение говорить о своих проблемах

Нередко вместо того, чтобы рассказать, что их по-настоящему беспокоит или не устраивает в собственной жизни, родители переносят гнев на детей, их близких, на окружающих, давая выход своему раздражению.

Чем плохо. Понимания не возникает, выход из ситуации не находится, а взаимная неприязнь пускает корни и может заглушить другие чувства.

Выход. Чтобы помочь человеку зрелого возраста изменить свою позицию, «перестать быть родителем», необходимо самому оставаться на позиции взрослого, а не играть в обиженного ребенка. Освойте прием, который называется «я-сообщение». Он состоит в том, чтобы кратко описать ситуацию, сказать о своих чувствах, сообщить, что вы думаете о происходящем, сформулировать, чего вам хочется, и предложить конструктивный выход. «Я-сообщение» нужно проговорить про себя, а потом и вслух.

Если говорить спокойным и дружелюбным тоном, то в конце концов вы обязательно найдете общий язык. Ведь любые родители не желают зла своему выросшему ребенку, чаще всего они просто не могут переключиться на другой, равноправный стиль отношений. Чтобы научиться ему, придется потратить немало труда и вам и вашим родителям, но эта цель стоит любых усилий.