5 ПРИНЦИПОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ

Перемены — это всегда самый трудный выбор, но это также самый быстрый путь к хорошим отношениям.

Отношения между родителями и их взрослыми детьми могут стать невероятно близкими, если работать над этим намеренно. Но слишком часто старые привычки мешают родителям и детям налаживать и поддерживать взаимовыгодные отношения. Вот пять способов улучшить их.

1. Разговаривайте друг с другом как взрослые люди

Проведя десятилетия в общении друг с другом, родители и взрослые дети рискуют впасть в неподходящие по возрасту модели общения. Взрослые дети могут говорить и вести себя как маленькие, особенно во время разногласий. Родители, в свою очередь, могут начать разговаривать со взрослыми детьми так, как будто они разговаривают с ребенком, предъявляя неуместные требования или предлагая непрошеные советы. Чтобы этого не происходило, родители и дети должны общаться как равноправные взрослые люди.

2. Возьмите на себя ответственность за отношения

Как родители, так и взрослые дети несут ответственность за формирование, поддержание и управление отношениями. Это включает в себя компромиссы и переговоры, а также поиск взаимовыгодных способов установки контактов. Если ребенок или родитель думает, что может просто подождать, пока другой приложит усилия для построения и поддержания отношений — это может вызвать негодование.

Перемены Даются Тяжело

Нужно, чтобы и родители, и дети посмотрели на взаимоотношения и спросили себя: “Работает ли это для меня?” “Что я могу сделать, чтобы отношения стали лучше?” и “Есть ли старая модель поведения, которую мы переросли?” Гораздо легче поддерживать статус-кво, даже когда это приводит к разочарованию. Перемены — это всегда самый трудный выбор, но это также самый быстрый путь к хорошим отношениям.

3. Научитесь конструктивному конфликту

Нездоровые конфликтные стили могут возникнуть еще в детстве, и их трудно исправить. Молчание, пассивная агрессия, драки с криками, игнорирование проблем и чувство вины — это лишь некоторые из разрушительных моделей, которые негативно влияют на отношения. Частью принятия ответственности за отношения является то, что каждая сторона играет свою роль в этих конфликтах. Каждый реагирует на конфликт по-разному. Конфликт не прекратится, если вовлеченные стороны не предпримут согласованных усилий. Надо хотя бы для начала полюбопытствовать, почему продолжаются знакомые споры, и решить испробовать новые способы совместного существования.

4. Уважайте границы друг друга

Границы есть у обеих сторон. И родители, и дети могут испытывать негодование, когда другой нарушает их границы. Родители должны решить, какой доступ взрослые дети имеют к информации, и какой уровень поддержки они готовы оказать. Взрослые дети тоже должны решить, какого уровня конфиденциальности и вовлеченности они ждут и принимают от родителей, особенно в сферах карьеры, отношений, образа жизни и финансов. Если родители и дети хотят улучшить сложные отношения, они должны проверить, насколько хорошо уважают границы друг друга.

5. Примите обратную связь

Отношения укрепляются, когда обе стороны могут услышать обратную связь. Родитель может попросить ребенка позвонить раньше вечером, выразить разочарование по поводу использования телефона во время личных бесед, или пожелать, чтобы во время разговора их спросили о собственной жизни. Взрослый ребенок, в свою очередь, может сказать родителю, какие разговоры кажутся ему удобными или неудобными, или попросить сменить тон на более уважительный во время разговора. Принятие обратной связи является краеугольным камнем здоровых отношений. Это означает принятие ответственности за причиненную боль другому человеку.