

Z jakiego powodu dochodzi do kłótni z rodzicami?

Sytuacje, kiedy nie zgadzamy się z rodzicami, mogą zdarzać się zawsze, bez względu na to ile mamy lat. Kiedy dorastasz konflikty między Tobą a rodzicami mogą pojawiać się częściej, a ich powody mogą być różne:

- Być może masz poczucie, że rodzice nie dają Ci wystarczająco swobody czy możliwości podejmowania za siebie pewnych decyzji.
- Możesz mieć inne zdanie na temat wielu spraw.
- Twoi rodzice mogą nie zgadzać się na coś, na co Ty masz ochotę.
- Mogą również niepokoić się o Ciebie, obawiać, żeby nie przytrafiło Ci się coś złego.

Nieporozumienia pojawiają się w każdej rodzinie. Kiedy domownicy kłócą się ze sobą atmosfera w domu robi się nieprzyjemna. W czasie kłótni może paść wiele nieprzyjemnych słów, pojawiają się silne emocje. Być może zostają podjęte pochopne decyzje.

Co możesz czuć/myśleć po kłótni z rodzicami?

- być może nie czujesz się zrozumiany/zrozumiana przez rodziców;
- może jesteś zagubiony/zagubiona i nie wiesz jak postąpić w sytuacji w jakiej się znalazłeś/znalazłaś;
- możesz czuć bezsilność i smutek;
- może masz poczucie, że Twoje starania zostały niedocenione;
- możesz mieć żal do rodziców o to, że podjęli decyzję inną niż oczekiwałeś/oczekiwałaś;
- może czujesz wściekłość, złość, że nie osiągnąłeś/osiągnęłaś tego co chciałeś/chciałaś;
- być może masz ochotę wyprowadzić się z domu, „zniknąć”;
- a może chcesz zrobić rodzicom na złość.

Bywa, że nierozwiązane konflikty budzą silne emocje. Możesz odczuwać coraz silniejszy żal, smutek lub złość. Takie konflikty coraz trudniej jest rozwiązać. Może się zdarzyć, że obrazisz się na swoich rodziców za coś, co Ci powiedzieli albo zrobili. Niebędziesz się do nich odzywał/odzywała. Nie będziesz chciał/chciała przebywać z nimi w jednym pokoju.

Uwaga! Pamiętaj, że konflikt jest nieprzyjemny dla obu stron i warto jest podejmować próby jego rozwiązania.

Co możesz zrobić, jeśli często kłócisz się z rodzicami?

- Zastanów się co możesz zrobić, by poczuć się lepiej. Kiedy mamy dobre samopoczucie łatwiej znaleźć nam pomysł na rozwiązanie problemu.
- Postaraj się w spokojnej atmosferze szczerze porozmawiać z rodzicami. Powiedz im co czujesz, z czym się nie zgadzasz i co Cię złości. Być może to pomoże polepszyć Twoje relacje z rodzicami.
- Przedstaw rodzicom swoje zdanie na sprawy w których nie możecie dojść do porozumienia i postaraj się wysłuchać tego, co oni mają do powiedzenia na ten temat. Kiedy każdy zna argumenty drugiej strony łatwiej znaleźć kompromis.