**Как найти общий язык с родителями?**

Родителей не выбирают, их любят такими, какие они есть. Но что делать, если ваша любовь к ним не совместима с нормальным общением? Если каждая попытка разговора заканчивается ссорой, отсутствует взаимопонимание, и желание вообще не общаться с родителями крепнет? Если вы чувствуете, что вас не понимают, что общение с родителями превратилось в тяжелую обязанность и хотите изменить ситуацию, вы рады будете услышать, что это возможно. Сегодня мы расскажем о том, как общаться с родителями так, чтобы общение приносило удовольствие.

* 1. Первое, что необходимо при налаживании отношений с родителями – простить их. У каждого из нас есть какие-то обиды, претензии
* родителям и, покуда вы храните их в своем уме и сердце, налаживать общение рано.

Простите родителей за все, что они причинили вам намеренно или ненамеренно, откройте сердце для нового старта – начала хороших отношений с самыми близкими людьми, которые у вас есть. Все ошибки, которые совершили ваши родители, в итоге сделали вас таким, какой вы есть

– поблагодарите их за это, ведь вы любите себя.

Поблагодарите их за то, что дали вам жизнь – самый великий из возможных даров, пусть даже они сделали это не из правильных побуждений, а потом всю жизнь были не лучшими родителями – это не важно. У вас есть ваша жизнь, вы вольны сделать ее настолько приятной и счастливой, насколько пожелаете, а за это благодарить нужно именно родителей.

* 1. Чего вам не хватает от родителей, что бы вы хотели получать, но не получаете? Поддержку, принятие вас таким, какой вы есть, нежность, любовь? Определите список недостающих элементов в вашем общении и

проверьте себя: а даете ли вы своим родителям все это? Самый простой способ получить от человека желаемое – дать ему это, а затем наблюдать, как изменится его к вам отношение.

Примите своих родителей, оказывайте им поддержку, дарите нежность

* любовь – эти простые действия способны растопить даже многолетний лед в отношениях. Не концентрируйтесь на ответной реакции, поначалу она может быть неадекватной или вовсе отсутствовать. Ваша задача – давать как можно больше, и вы увидите, как постепенно начнете получать то, чего так хотите, от своих родителей.