

## 8 правил, которые помогут детям наладить отношения с бабушкой и дедушкой



### 1. Принимать бабушку и дедушку такими, какие они есть

В жизни бабушки и дедушки бывают консервативными и строгими, могут осуждать современную моду и увлечения своих внуков. Еще есть любители поворчать и пожаловаться на жизнь — что поделать, у каждого свой характер и жизненный опыт. И ключ к хорошим взаимоотношениям — умение принимать их такими, какие они есть. Не осуждать их поведение и по возможности не спорить.

Если бабушка или дедушка постоянно критикуют вашу одежду или увлечения, старайтесь реагировать спокойно, подключайте чувство. Бессмысленно пытаться с пеной у рта доказывать свою правоту — это может спровоцировать ссору. И тем более под запретом такие фразы как “да ты ничего не понимаешь”, “обойдусь без твоих советов”, “Без вас знаю, как мне одеваться” — такие слова могут по-настоящему обидеть ваших бабушек и дедушек.

### 2. Создавать совместные традиции

Наверняка у вас со старшими есть точки пересечения. Подумайте, как можно регулярно проводить с ними время. Например, раз в неделю или реже вы могли бы устраивать совместные посиделки: играть в настольные игры, вместе готовить, смотреть старые фильмы, ходить в музеи или театры, ездить на рыбалку или просто гулять в парке.

Придумайте стоп-слово, которым вы будете спокойно давать друг другу понять, что нарушаете правило.

### 3. Интересоваться жизнью бабушки и дедушки

Бабушке и дедушке будет очень приятно, если вы проявите интерес к их жизни. Попросите их рассказать о том, как они жили, чем занимались и увлекались, когда были в вашем возрасте. Попросите рассказать о ваших прабабушках и прадедушках — такие разговоры помогут вам почувствовать себя частью большой семьи, узнать свои корни, свою историю. А бабушки и дедушки получат возможность вспомнить свое детство и юность.

### 4. Помогать

У вас есть шанс проявить заботу о своих пожилых родственниках. Если вы не живете вместе, приходите к бабушке или дедушке в гости не только на блины, но и чтобы помочь с уборкой, наладить работу компьютера и научить их вести беседы по zoom и skype, а если они заядлые дачники, то и — да-да, крепитесь! — помочь на огороде.

### 5. Использовать технику “Я-высказывание”

Эту технику психологи всегда рекомендуют для успешного выхода из конфликтов. Если вы не выдерживаете напора критики, вспоминайте про данную технику и применяйте ее — говорите о своих чувствах. Например, “мне обидно, когда ты критикуешь мой внешний вид. Я и так постоянно сомневаюсь в том, хорошо ли выгляжу, что думают обо мне друзья, поэтому от тебя, бабуль, хотелось бы поддержки или хотя бы не резкой критики”.

Помните, что бабушки и дедушки критикуют, желая вам добра. Но, к сожалению, часто их способы помочь обижают и раздражают, поэтому говорите им об этом, просто в приемлемой форме, не обижая в ответ.

#### 6. Делать сюрпризы

Приятные мелочи и подарки любят все, поэтому попробуйте внедрить эту традицию в ваши отношения. Подумайте, что может порадовать ваших стариков. Это могут быть записки или звонки с пожеланием хорошего дня, приглашение сходить куда-нибудь, милая открытка или фотокнига о вашей семье или о молодости бабушки и дедушки, сделанные своими руками.

#### 7. Просить чему-то научить

Бабушкам и дедушкам очень важно, чтобы внуки признавали их авторитет и опыт, поэтому обращение за помощью и просьба научить вас какому-то конкретному навыку — это беспроигрышный вариант расположить их к себе, а вам приобрести полезное и нужное умение. С бабушкой или дедушкой вы сможете научиться печь любимый пирог, чинить протекший кран, водить машину.

#### 8. Проявлять любовь и благодарность

Каждому человеку хочется быть уверенным, что его любят. Особенно пожилым людям, даже если они сами при этом не привыкли открыто говорить о своих чувствах и демонстрировать любовь. Вы можете проявить инициативу и сказать своим бабушке и дедушке, что любите их и признательны им за заботу.

И главное — чаще звоните им, если живете далеко друг от друга, и, конечно же, приезжайте в гости.