

# Як будувати стосунки з дорослими?

## 1. Поважай і будь відкритим

Проявляй повагу

Будь відкритим / відкритого

- Дорослі цінують, коли до них ставляться з повагою, навіть якщо не завжди погоджуються з їхньою думкою. Це не означає, що ти повинен / повинна у всьому підкорятися, але висловлювати свою позицію краще спокійно та ввічливо.
- Говори з ними відверто про свої почуття, думки та переживання. Це допоможе їм краще зрозуміти тебе і твої потреби.

## 2. Навчися слухати

- Коли дорослі говорять, постарайся справді слухати, а не просто робити вигляд. Став уточнювальні запитання, виявляй цікавість до того, що вони кажуть. Це демонструє твою зрілість і повагу.

Слухай активно

Сприймай поради

## 3. Демонструй відповідальність та ініціативу

Виконуй обіцянки

Будь чесним / чесною

Проявляй ініціативу та відповідальність

- Якщо ти щось обіцяєш, дотримуйся свого слова. Це вселяє довіру, яка є підґрунтям будь-яких стосунків.
- Не чекай, поки тобі скажуть, що робити. Пропонуй свою допомогу, бери на себе відповідальність за власні вчинки. Це показує, що ти дорослішаєш і можеш самостійно мислити.
- Якщо ти помилився / помилилася, визнай це. Дорослі цінують чесність і здатність до самокритики.



#### 4. Знайди спільні інтереси та точки дотику

*Проводьте час разом*

*Шукай спільні теми*

- Спробуй знайти те, що вас об'єднує: хобі, фільми, спорт, музика. Спільні інтереси можуть стати гудовою основою для спілкування поза щоденними обов'язками.
- Запропонуй щось зробити разом: переглянути фільм, приготувати вечерю, погуляти, погратися в гри. Час, добре проведений разом, допомагає зміцнити зв'язки.

#### 5. Звертайся по допомогу та пораду

*Не бійся просити про допомогу*

*Цінуй їхній досвід*

- Якщо ти маєш проблему або потребуєш поради, звернися до дорослих. Це покаже, що ти їм довіряєш і цінуєш їхній досвід.
- Пам'ятай, що дорослі вже пройшли через багато життєвих етапів, які ти тільки починаєш проходити. Їхні знання можуть бути дуже корисними.