

Родители постоянно делают тебе замечания и ругают по любому поводу? Они до сих пор видят в тебе маленького и несмышленного ребенка? Как объяснить им, что ты уже вырос?

Как достичь взаимопонимания с родителями?

Во-первых, следует осознать, что тревожность и недовольство родители демонстрируют не из-за нелюбви или неуважения к тебе. Наоборот, они любят тебя и беспокоятся о твоей безопасности. В силу жизненного опыта они точно знают, чего надо опасаться.

Конфликты возникают потому, что общение между близкими людьми всегда очень эмоциональное.

Во-вторых, если ты хочешь «взрослого» отношения, то **должен научиться договариваться и вести себя соответственно**. Поиск компромиссов, удовлетворяющих в спорной ситуации все стороны, — это важный элемент «взрослого поведения».

Когда родители увидят твою готовность идти навстречу, то поймут, что ты действительно понимаешь их. Это вызовет доверие и станет важным аргументом к принятию твоего взросления.

Как избежать конфликт?

Учись понимать намерения близких

Запомни, у родителей всегда благие намерения — защитить, подстраховать, научить, обеспечить твое будущее, а вот выражать их они могут не всегда адекватно, то есть так, чтобы ты их правильно понимал.

Чтобы не обижаться и не отвечать негативом, возьми паузу и подумай, почему тебя «отчитали». **С понимания намерений начинается улучшение отношений.**

Например, ты изменил свой маршрут после тренировки, чтобы поболтать с друзьями, и поэтому задержался. Телефон сел. Дома — скандал. Естественно, ты оскорбишься: «Что я, маленький, докладывать о каждом шаге»? Но реагировать надо на мамино намерение: она боялась, что ты попал в беду, а она не могла тебе помочь.

Твои «взрослые» действия: «Мам, прости. Понимаю, что ты переживала. Да, с телефоном глупо получилось, надо было позвонить с чужого. Больше такое не повторится. Я очень тебя люблю».

А теперь припомни любой негативный разговор с мамой и подумай, о чем она тогда пыталась тебе сказать?

Вспомни и другие случаи, когда твои поступки или действия знакомых воспринимались негативно. Что ты чувствовал? Какие слова хотел бы услышать

Учись правильно объясняться

От того, что ты что-то протараторил родителям в ответ или повысил голос, показывая свою взрослость, отношения лучше не станут. Старайся уважительно относиться к родителям и четко доносить им свои желания.

Например: «Папа, мама, меня пригласила одноклассница в гости с ночевкой в пятницу. Я очень хочу пойти, мы давно не общались. Не волнуйтесь, у нее дома будут родители, и со мной в любой момент можно будет связаться по телефону. Можно мне пойти? Я обещаю вернуться домой в воскресенье не позже 12 часов дня, и после этого обязательно наведу порядок в доме, как обещал».

Ни в коем случае не переходи на крик, даже если ответ отрицательный. Иногда всем нужно время, чтобы успокоиться.

Твои взрослые действия: «Давайте мы все над этим хорошо подумаем, а завтра вечером всё обсудим».

Никогда не нарушай свои обещания! Если пообещал прийти не позже 12 в воскресенье, то лучше появиться чуть раньше. Если пообещал убрать в квартире, то и это выполни. **Так родители поймут, что тебе можно доверять.**

Если тебе все еще сложно найти общий язык с родителями, обратись к психологу, вместе вы обязательно найдете выход из сложной ситуации!

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ:

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

АНОНИМНО. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО.

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ЛЮБОГО
ТЕЛЕФОНА.

**Уполномоченный по правам ребенка в
Брянской области.**

8-4832-67-50-75

Педагог – психолог

ГБУ Брянской области

КЦСОН Дубровского района

Мартынова Ольга Владимировна

8-48332-9-11-99

Государственное бюджетное учреждение
Брянской области комплексный
центр социального обслуживания
населения Дубровского района

КАК НАЙТИ

ОБЩИЙ ЯЗЫК

С РОДИТЕЛЯМИ?



ПАМЯТКА

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

рп Дубровка-2022