

## Шаги к взаимопониманию

*Мама постоянно делает мне замечания и ругает по любому поводу! Она до сих пор видит во мне глупую восьмилетку! Как ей объяснить, что я уже выросла? Мне уже двенадцать.*

-волнует эта ситуация?

-хочешь разобраться как вести себя, если родители постоянно критикуют и многое запрещают?

**Во-первых**, следует осознать, что тревожность и недовольство родители демонстрируют не из-за нелюбви или неуважения. Наоборот, они любят тебя и беспокоятся о твоей безопасности — в силу жизненного опыта они знают, чего надо опасаться. А конфликты возникают потому, что общение между близкими людьми всегда очень эмоциональное.

**Во-вторых**, если ты хочешь «взрослого» отношения, то **необходимо научиться договариваться** и вести себя соответственно.

Поиск компромиссов, удовлетворяющих в спорной ситуации все стороны — это важный элемент «взрослого поведения». И 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 конфликта?

### Учись понимать намерения близких

Знай, намерения у родителей хорошие - защитить, подстраховать, научить, обеспечить твое будущее, а вот выражают их иногда негативно. И чтобы не обижаться и не отвечать негативом, возьми паузу и подумай, почему тебя «отчитали».

С понимания намерений начинается улучшение отношений.

Например, после тренировки вы с подругой решили поболтать, поэтому задержалась на полчаса. Телефон разрядился. Мама несколько раз звонила, но дозвониться не смогла. Дома — скандал. Естественно, ты оскорбишься — «Что я, маленькая, докладывать о каждом шаге?».

**Вопрос** можно поставить другой:

«Почему мама меня ругает, что она чувствует, когда не может со мной связаться?»

**Ответ:** она боится, что ты попала в беду, а она не может тебе помочь.

**Твои «взрослые» действия:** «Мам, прости. Понимаю, что ты переживала. Да, с телефоном глупо получилось, надо было позвонить с чужого. Буду стараться тебя предупреждать. Я очень тебя люблю».

## Учись правильно объясняться

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

*Например:* «Папа, мама, меня пригласила Оля 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 обещала».

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

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

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

*Если тебе сложно найти общий язык с родителями:*

*- звони на Детский телефон доверия*

*8 800 2000 122;*

*обратись к школьному психологу;*

*-обратись к психологу в центр*

*«Ладья».*

*Специалисты обязательно помогут*

*найти выход из этой сложной ситуации*

## Не могу найти общий язык с родителями...



Детский телефон доверия  
88002000122  
Брянск 2021  
Центр «Ладья»