

## ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ.

В подростковом возрасте часто случаются ссоры и конфликты с родителями. Ты сам наверняка помнишь случаи, когда между тобой и родителями словно «кошка пробежала». Возможно, у тебя иногда возникает ощущение, что с тобой обошлись несправедливо, что твои родители сорвали на тебе свое плохое настроение. Это тебя сердит и обижает, становится причиной подавленного настроения, у тебя возникают мрачные мысли, ты замыкаешься в себе, становишься робким и молчаливым, или, наоборот, невыдержанным и агрессивным.

Да, с родителями порой бывает очень нелегко. Они не всегда способны понять, что творится в душе ребенка, а может, не пытаются это сделать. Их требования часто бывают противоречивы или чересчур категоричны, а ограничения кажутся чрезмерными. Но, предъявляя к тебе эти требования, родители искренне верят, что «делают это для твоего же блага» (сколько раз тебе приходилось слышать эти слова!). К сожалению, современные родители так боятся сегодняшней жизни, она им самим кажется очень сложной и опасной. Они боятся, что дети не смогут разобраться в жизненных ситуациях и попадут в беду. Они не всегда уверены в твоих способностях отвечать за свою собственную жизнь и принимать правильные решения. И своими действиями стараются уберечь от неприятностей (ограничивая) или подготовить к ним (предъявляя повышенные требования). Но тебе-то эти страхи кажутся надуманными! И ты на самом деле не обязан во всем соглашаться с родителями. Но конфликты с родителями могут серьезно осложнить твою жизнь. Поэтому, прежде чем вступать в конфликт, ты должен хорошо проанализировать ситуацию. Попробуй честно ответить себе на такие вопросы:

- *Зачем родители предъявляют тебе разные требования (или накладывают ограничения)?*
- *Какие опасения родителей реально обоснованы, а какие нет?*
- *Что ты можешь реально сделать, чтобы они больше тебе доверяли?*
- *Какие требования являются для тебя категорически неприемлемыми, а какие ты мог бы принять?*
- *Готов ли ты к абсолютной независимости от родителей?*

Если ты честно ответишь на эти вопросы, то сможешь выбрать определенный план действий по преодолению конфликтов в отношениях с родителями.

Действуй поэтапно, постепенно увеличивая самоконтроль. Будь тверд и настойчив, но не пытайся сразу избавиться от всех видов родительского контроля – они должны постепенно привыкнуть к мысли, что ты уже взрослый, и **научиться доверять тебе**. Если родители никак не желают передавать тебе (хотя бы частично) право распоряжаться своей жизнью, предложи им пойти вместе к психологу, чтобы разобраться в отношениях и научиться решать конфликты.

Родителям иногда, нелегко бывает понять, что их ребенок, которого они, кажется, еще недавно водили за ручку, уже повзрослел настолько, что вправе многое делать самостоятельно, без опоры на их наставления. Нередко родители просто не успевают за стремительным темпом взросления собственных сыновей и дочерей, продолжая видеть в

них малых деток. Из-за этого порой возникают противоречия и конфликты, которые, как правило, благополучно разрешаются благодаря способности сторон идти на компромисс.

Подростки иногда, забывают или вовсе не догадываются о том, что хотя родители, возможно и не знают всего на свете, тем не менее, они знают о жизни гораздо больше. И очень часто они видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо преуменьшаешь.

Конечно, *невозможно переделать кого-то, но самому изменить отношение к кому-то (чему-то) реально*. Время от времени ставь себя на место родителей, представляй себе, какие нагрузки им приходится испытывать изо дня в день, какие нелегкие задачи они решают:

- Им приходится много работать, чтобы обеспечить свою семью, и вечером они падают с ног от усталости.
- Денег, которые они зарабатывают, часто не хватает. Но, найти высокооплачиваемую работу совсем нелегко. И это не вина родителей! Поэтому, не обвиняй их в безденежье.
- Возможно, они тревожатся из-за возможного сокращения своего рабочего места.
- Может быть, между твоими родителями существуют серьезные противоречия, и вся семья находится в состоянии семейного конфликта и т.д.

Если ты стараешься не использовать демонстративных форм протеста, если ты не склонен завышать свои притязания, и умеешь соизмерять их с установками родителей, прислушиваться к их мнению, то кризис не выльется в острые формы и со временем благополучно сойдет на нет.

К сожалению, нередко события развиваются иначе. Завышенные притязания подростка, с одной стороны, и не всегда разумные запреты и ограничения – с другой – входят в острое и затяжное противоречие. Подросток воспринимает эту ситуацию как ущемление собственного достоинства, как отсутствие доверия и уважения. Если в твоей семье именно такая ситуация, то ты можешь ощутить себя одиноким и покинутым, мир может показаться неуютным и враждебным. **Но! Внимание!** Здесь надо быть осторожным. Потому, что стремление отстоять свою независимость, своё право на уважение и самоуважение может принять уродливую, саморазрушительную форму. Обуреваемый противоречивыми эмоциями, подросток не всегда отдаёт себе отчет, в том, что **возникшая ситуация – временная**. Рано или поздно даже самые строгие и несправедливые родители вынуждены будут признать твою зрелость.

А ты знаешь, что подростки, чьи родители не устанавливают для них никаких ограничений, очень часто начинают вести распушенный образ жизни, в их привычках появляется элемент саморазрушения – как правило, это подсознательный призыв к отцу или матери: «обратите же на меня хоть какое-то внимание!»

Если ты дашь своим родителям понять, что нуждаешься в их помощи и совете – ты сделаешь огромный шаг на пути налаживания контактов.

Таким образом, какие бы проблемы не возникали у тебя с родителями, взаимопонимание обычно помогает их решить. Как бы ни складывались отношения с родителями, они со временем обязательно нормализуются. Иногда этого надо просто терпеливо дожидаться. Но, вместе с этим, ***стараться и что-то менять в себе, своё отношение к некоторым явлениям.***

***Если твои отношения с родителями складываются неудачно, ты должен сам попытаться найти ключ к общению. Это самое лучшее решение.***

Что можно предпринять, если ты чувствуешь несправедливое к себе отношение родителей:

- Пропустить грубые слова, адресованные в твой адрес, мимо ушей и забудь поскорей.
- Не впадай в уныние, не поддавайся обидам.
- Подойди к своей маме или отцу (после того, как они закончат тебя ругать и успокоятся), обними их, попроси помочь тебе.
- Спокойно и дружелюбно скажи им, что тебе не нравится, когда на тебя кричат.
- Расскажи о себе, о своих друзьях, о том, чем тебе нравится заниматься. «Пригласи родителей на небольшую экскурсию в свой мир».
- Попроси рассказать, как прошел у них сегодняшний день. Расскажи о своих делах.
- Попроси своих родителей рассказать о своей юности. Вполне возможно, что их рассказ даст тебе более полное представление об их жизни, и ты почувствуешь более тесную связь с ними.
- Улыбайся! Улыбка – это большая сила! Не ухмыляйся насмешливо, а улыбайся сердечно, искренне!

А в дальнейшем: постарайся быть хоть немного предупредительнее с родителями и ни в коем случае не веди себя заносчиво и нагло. Управляй своим настроением и спокойно объясняй свою позицию.