



Всем нам порой не хватает поддержки от наших самых близких людей – родителей. Кажется, что они совсем нас не понимают и не слышат. Из-за этого мы на маму и папу сильно обижаемся. Расстраиваемся, грубим им и окружающим. Или замыкаемся в себе, играя в «молчанку». Настроение плохое, ничего не хочется делать. Спрятаться бы ото всех, поплакать в подушку, послушать любимую музыку...

У тебя сейчас сложный период – подростковый. Идет перестройка организма, твои эмоции неустойчивы, они меняются по десять раз на день. Ты уже не маленький ребенок, которому можно что-то приказывать или излишне опекать. Но еще и не самостоятельный взрослый человек, способный полностью нести ответственность за свою жизнь. Твоим родителям тоже непросто – они не всегда понимают, что с тобой происходит, и как установить с тобой контакт. И очень из-за этого переживают, поверь. Читают кучу литературы вроде «Как наладить взаимоотношения с сыном/дочкой-подростком», советуются со своими друзьями или психологами.

Ты можешь помочь им увидеть, что творится у тебя на душе. Теплая атмосфера и взаимопонимание в семье также зависят от тебя и твоих усилий, а не только от твоих родителей. Ведь вы – одна команда. А она будет успешной и эффективной тогда, когда все работают над этим.

Специалисты дают несколько рекомендаций, как общаться со своими родителями, чтобы дома были мир, покой и доверие друг к другу. Возможно, ты возьмешь что-то себе на вооружение. Твои мама и папа будут тебе за это благодарны. Умение налаживать общение тебе очень пригодится потом: при взаимодействии с друзьями, учителями, на твоей будущей работе. Да много где.

Вот эти советы:

### ***1. Проявляй интерес к своим родителям***

Время от времени спрашивай их – как они себя чувствуют, какое у них настроение, о чем они думают или мечтают, как дела у них на работе. Людям чрезвычайно приятно, когда ими интересуются. Попроси маму и папу рассказать о том, какими они были, будучи подростками – как себя вели, чего боялись, с какими проблемами сталкивались и как их решали, чего ждали от жизни, какие у них были отношения с их родителями – твоими бабушками и дедушками. Возможно, воспоминания о собственном подростковом возрасте и переживаниях позволит твоим родителям лучше понимать тебя.

### ***2. Делись с родителями своими мыслями и чувствами***

Тебе может показаться, что они должны уметь читать твои мысли. Но, увы, люди не волшебники. И прибор, который способен проникать в чужое сознание и считывать оттуда всю информацию, до сих пор не изобретен. Поэтому если ты облегчишь им эту задачу, будет здорово. Во-первых, они увидят, что ты им доверяешь. Во-вторых – что ты открыт и ничего такого ужасного от них не скрываешь. Потому что если ты все время молчишь или предпочитаешь какие-то общие фразы, вроде «Да, нет, не знаю», это вызывает недоверие и вопросы к тебе. Что думает мама, когда это слышит: «Почему он такой закрытый? У него что-то случилось!». Или так: «Раз он ничего не говорит, значит, у него все в порядке». А у тебя на самом деле не все так замечательно.

### ***3. Проявляй свою самостоятельность на деле***

Часто семейные конфликты происходят из-за того, что тебе кажется, будто твои права и твою свободу сильно ограничивают. Тебе хочется больше самостоятельности. А

родители почему-то все время тебя слишком контролируют или ругаются бесконечно: «Почему не убрано в комнате? Не пусти к компьютеру, пока все не приберешь!». Проще всего ответить на это какой-нибудь грубостью или демонстративно хлопнуть дверью своей комнаты перед носом у мамы и врубить музыку на полную катушку. Получается замкнутый круг. Таким поведением ты как раз показываешь свою неготовность нести ответственность за свои поступки. А как же тебе тогда можно доверить больше самостоятельности? Если ты будешь показывать ее на деле, ты завоеешь родительское доверие, и контроль с их стороны постепенно уменьшится. Что именно ты можешь сделать? Например, выполнять данные тобой обещания. Если уж была договоренность, что ты будешь дома к 11 вечера и ни секундой позже, постарайся ее выполнить. Расширяй свой спектр умений взрослого человека, который может себя обслужить – готовить еду, поддерживать квартиру в порядке, ходить в магазины за продуктами и т.д.

#### ***4. Корректно и вежливо говори о том, что тебя не устраивает***

Когда один человек кричит на другого или обвиняет его в чем-то, легко себе представить, как будет себя вести тот, кого критикуют. Если ты нахамишь маме, немудрено, что она может сорваться и накричать в ответ. Слово за слово – и вот он, грандиозный скандал. Оно тебе надо? Поэтому возьми себе за правило использовать каждый раз, когда нужно сказать о том, что тебе что-то не нравится, такой прием как «Я-послание»: 1) нужно обязательно сказать о своих чувствах. Например: «Я расстроен»; 2) избегай обращаться к другому человеку на «Ты». Не говори «Ты плохой» или «Ты не выполняешь свои обещания». Лучше использовать отвлеченные примеры, без привязки к конкретному человеку: «Я расстраиваюсь, когда люди не выполняют своих обещаний». Этот прием «Я-послание» замечателен тем, что в нем нет обвинений и критики в адрес других. А на негативную оценку себя люди реагируют моментально. Для них это как красная тряпка для быка.

Ты растешь и постепенно от родителей отдаляешься. Совсем скоро наступит момент, когда ты поступишь в высшее учебное заведение, и, возможно, будешь жить уже не дома, а в общежитии. Или даже переедешь в другой город. Важно понять одну вещь: твои родители из-за этого очень переживают, у них тоже непростой период в жизни. Им приходится отпускать тебя от себя – и физически, и эмоционально. Представь, что ты близко дружишь с кем-то много-много лет, а потом твой друг начинает все меньше с тобой общаться, у него появляются свои интересы. Будешь переживать из-за этого? Вот и твои родители тоже. Ваши отношения меняются, они должны перейти в новое качество. Чтобы они продолжали оставаться теплыми и у вас сохранялся взаимный контакт, нужно стремиться проявлять терпение и уважение друг к другу.