**Доверительные отношение с родителями – это важно**

Если тебе нужно решить некий вопрос в своей жизни и чувствуешь, что без помощи родителей не обойтись – то необходимо подойти. Даже, если ты считаешь себя достаточно взрослым, признай, что в некоторых жизненных ситуациях может просто не хватить опыта. И лучше попросить помощи старших, чтобы избежать больших проблем.

**Как подготовиться к разговору**

1. Реши, что ты хочешь получить от этого диалога:

* *Разрешение на что-либо (поездка, покупка и т.д.) Например: «Мам, я бы хотела поехать на дачу с одноклассниками. Мне нужно твое одобрение. Я оставлю все номера, адрес и имена тех, кто поедет».*
* *Просто ввести в курс своих дел (что ты встречаешься с кем-то, пойдешь на определенные курсы или даже придерживаешься гомосексуализма). «Папа, я иду в кино с тем парнем из нашего двора. Буду в 11 вечера».*
* *Надеешься на помощь. «Родители, не стоит сейчас поднимать панику, но мне нужна помощь в таком-то вопросе. Без вас я справиться не могу».*

Помни, что взрослым не просто принять изменения в тебе. Что бы это ни было. Они привыкли, что их сын или дочка по-прежнему дети. Но ты то знаешь, что взрослеешь и прежнее «детское» отношение не приемлемо. Самое простое — честно сказать, что ты меняешься и хочешь более серьезного отношения к себе.

1. Выбери подходящий момент. Только ты знаешь, когда он наступает. Это может быть совместная поездка с родными или же момент во время рекламной паузы передачи.

 Чтобы подготовить взрослых прислушиваться к тебе без опаски и валерьянки, рассказывай о своей жизни на протяжении некоторого времени. Это могут быть истории из школы, о друзьях или просто свои мысли. Пусть родители привыкнут к тому, что ты общаешься с ними. Это создаст между вами связь и просьбы будут даваться легче.

1. Выслушай родителей и их точку зрения. Это покажет твое уважение к ним и то, что ты прислушиваешься.
2. Познакомь их с проблемой. Если решил стать вегетарианцем, то принеси книги и статьи об этом. Покажи знаменитостей (которых любят родители), поддерживающих такой стиль жизни. Поддержи маму тем, например, что будешь сам покупать продукты и готовить их. Если загвоздка в твоем новом парне (или девушке), то попроси друзей рассказать о том, какой он/она хорошая. Познакомь через скайп. Расскажи о лучших его/ее сторонах (помогает в приюте, учиться на одни 5 и т.д.).

Главное – не ври. Вранье откроется рано или поздно. И это будет худшим моментом в твоей жизни. За него нужно отвечать. Если решил сказать, что куришь – говори. Не нужно скрываться за гаражами. Скажи как есть. Возможно, услышав совет от родителей, ты захочешь бросить, и они помогут больше заботой, нежели ворчаньем.

Трудности в общении с родителями – это не обязательно тупик. Всегда можно найти другой путь

**Как говорить**

Если уж решил говорить, то говори как взрослый человек. Тот, который серьезно подошел к вопросу и хочет его решить. Не унижайся и веди себя достойно. Говори:

* четко;
* ясно;
* честно;
* спокойно;
* без нытья;
* с достоинством.

**Что делать если родители тебя не понимают?**

Это и понятно. Вы из разных с ними поколений. Поэтому и нужно доносить свою точку зрения. Они поймут тебя чуть позже, когда привыкнут. Главное — не сиди взаперти, делись мнением и говори о своей жизни.

Твои проблемы могут быть связаны со школой, друзьями, личными ситуациями (любимые парень или девушка) или посторонними знакомствами. Родители бывают жесткими и злыми, но это не повод сделать попытку спросить совета.

Твои действия, если спонтанно начал говорить о важном, а взрослые реагируют негативно:

* держать спокойствие;
* слушать;
* предложить компромисс.

Ответная негативная реакция только усугубить положение. А этого не нужно. Ведь результат необходим другой, нежели недовольные родители.

**Преграды для разговора**

Не забывай, что родители работают. В их заботах обеспечить семью едой и различными покупками. Они банально могут уставать и не замечать твоих проблем. Поэтому подходи сам. Проси помощи. Не стесняйся. Лучше рискнуть и получить дельный совет, чем потом страдать от огромных последствий страха. Страх не должен контролировать твою жизнь.

**Что может помешать разговору:**

* усталость родителей;
* забывчивость;
* загруженность делами;
* страх осознать, что ты вырос;
* страх признать их собственные ошибки;
* непонимание твоих проблем.

Если разговор не состоялся, не обижайся. Подожди чуток и снова начни его. Если родители не идут на контакт, ты всегда можешь обратиться к дедушке с бабушкой. Советом может помочь и мама лучшего друга. Взрослые кругом. Возможно, это может быть твой тренер или родители подруги.

Если тебе трудно сесть и поговорить с родителями о своей проблеме, попробуй обсудить ее во время совместного отдыха или похода по магазинам.

**Родители не слушают тебя, что делать?**



В предыдущем абзаце мы поговорили, почему родители могут пропускать мимо ушей твои попытки поговорить. Руки опускать нельзя. У всех есть свои заботы. Часто до чужих просто не доходят руки.

Начни разговор настолько серьезно, насколько сможешь. Покажи всю конкретность и осознанность того, что ты хочешь сделать. Это необходимо Родители не слушают, потому что не считают тебя полноправным членом семьи. Это и понятно. Если ты редко им помогаешь, не участвуешь в решение семейные дел или редко говоришь о себе, то и они не пойдут на встречу.

Начало формы

Если родители продолжают игнорировать тебя — то действия вроде уйти из дома или попасть под автобус, чтобы привлечь внимание ни в коем случае нельзя допускать. Такие действия – не выход из проблемы. Это может привести к тяжелым последствиям. Например, инфаркт более старых членов семьи или сильная депрессия у мамы в ответ на твой, например, внезапный уход из дома. Возможна, у тебя есть сестренка или младший брат, которым ты понадобишься. Помни не только о себе, но и о других.

Если родные не хотят тебя слушать, то:

* обратись к другим взрослым – педагог, психолог или даже хорошая мамина подруга, которую ты знаешь;
* просто поделиться с тем, что внутри, с хорошим другом;
* позвонить на бесплатную линию телефона доверия.

**Родители хотят поговорить, ты — нет**



Если у тебя совсем никакого желания говорить, то не мучай себя. Переключи внимание на другое – оценки или новое знакомство. Рассказывай о том, что тебя сильно интересует. Если же близкие очень настырны, то скажи правду. Правду о том, что не готов говорить сейчас, нужно время. Главное – чтобы не показалось все совсем плохо. Твои родные могут сильно забеспокоиться, а это может повлечь проблемы уже с их здоровьем. Перенеси это на некоторое время вперед.

Начало формы

Конец формы

**Советы**

* Компромисс. Если хочешь поехать куда-нибудь или просишь купить некоторую вещь, то предложи в ответ убраться в комнате, сходить за покупками или подтянуть оценки. Это будет честная сделка между тобой и родителями.
* Разговоры. Чтобы наладить контакт с домашними, нужно частенько посвящать их в свою жизнь. Говори, о чем угодно, посвящай в свои дела близких. Например, часто говоря о животных, вскоре родители разрешать завести нового пушистого друга. Или говоря часто с родителями, тебе легче будет сказать, например, о своей беременности.
* Свою проблему, если трудно ее сказать, можно написать на бумаге и отдать родителям на прочтение.
* Держи обещания. Если хочешь, чтобы тебя воспринимали серьезно, то необходимо отвечать за свои слова. Таковы правила.

С уважением, психолог колледжа,

Чеснокова Т.А.