

Памятка подросткам.

Как наладить отношения с родителями.



• **Начни с себя.** Не жди, когда твои родители сами предпримут попытку наладить отношения. Если ты хочешь улучшить взаимоотношения с родителями, то безотлагательно начни работать в этом направлении со своей стороны.

• **Проявляй участие к своим родителям.** Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

• Говори родителям о том, что **ты их любишь**, даже если тебе неоднократно придется выслушивать от них обвинения, упреки и претензии.

• Попроси родителей **рассказать о своей юности**, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

• Помни, что **иногда у родителей бывает просто плохое настроение**. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

• Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что **ты уже повзрослел** и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

• Если ты чем-то недоволен или вообще хочешь выразить какие-то свои чувства - **говори о том, что ты чувствуешь в данной конкретной ситуации**. Не надо обобщать.

• Дай понять родителям, что **ты нуждаешься в их совете и помощи**. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

• **Разговаривай со своими родителями**, сообщай им новости твоей жизни.

• Старайся **не обманывать родителей**. Тайное все равно становится явным.

• Проявляй себя как **ответственный взрослый человек**. Когда начинаешь вести себя ответственно и последовательно в обычных бытовых вопросах, проявляя себя как взрослый человек, то общение с родителями налаживается и проблемы решаются довольно быстро.

• Помни, что **родители тоже могут совершать ошибки**. Будь снисходителен.

• Приложи все усилия к тому, чтобы **понять своих родителей и их жизнь**.

• Родительский **запрет чаще всего оказывается правильным решением**. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

• Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, **найди в себе силы подойти первым**. Уважение ты не потеряешь, поверь.

• **Научись оценивать ситуацию с точки зрения родителей**. Зачастую люди не ладят потому, что не могут воспринять чужую точку зрения. Когда ты научишься ставить себя на место другого человека и понимать причины его точки зрения, ты сможешь с большей готовностью идти на компромисс и улучшение отношений.

• **Установи с родителями границы личной территории**, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

• **Работа по дому** служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

• Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. **Если задерживаешься, обязательно позвони**, они же волнуются! Побереги их для себя.

• И самое главное – **не повышай голос в споре со своими родителями**. Любой спор, в котором кто-то повышает голос, может запросто перерасти в крупную ссору. Если ты постарайся говорить спокойно и убедительно, родители, скорее всего, прислушаются к твоим доводам.

*Самое Мелкое
место
в мире –
Семья...*