**Как избежать ссор с родителями**

Не всегда бывает легко ладить с родителями. Особенно в критическом подростковом возрасте, когда за каждым невинным словом мерещится покушение на твой суверенитет и самостоятельность. Ссоры могут возникнуть буквально на ровном месте и могут быть двух типов: конфликты содержания и конфликты стиля общения.

**Конфликты содержания.** Родители еще не привыкли к твоей взрослости и у них не получается перестроиться в стиле и манере общения. Пойми это и помоги им! Ты уже достаточно взрослый, чтобы заявлять о своих правах, но совсем маленький в желании взять на себя ответственность за все свои дела и поступки. Поэтому если ты решил, что уже взрослый, то будь им не только на словах, а и на деле!

**Поводы для конфликтов:**

• Тебя дотошно и подробно инструктируют на каждом шагу.

• Дают мало денег или не дают совсем.

• Требуют хороших школьных отметок и существенной помощи по дому.

• Контролируют и проверяют.

• Навязывают свое представление о том, с кем дружить, а с кем нет.

Но тебе должно быть известно, что конфликты – вещь двусторонняя, поэтому понаблюдай за собой, не даешь ли ты родителям повод:

а) Ты не замечаешь того, что родители устают на работе. И факт, что тебя вкусно кормят, модно одевают и вовремя финансируют, воспринимаешь как должное. На упреки мамы «гордо» парируешь, что не просился на белый свет, и потому… В таких случаях хорошим лекарством будет поездка в детский дом и неформальное общение с его подопечными. Там тебе быстро объяснят, кто кому и что должен. И тогда ты совсем по - новому оценишь то, что имеешь.

б) Любую домашнюю работу (включая самообслуживание) обычно делаешь из-под палки. Причем сделанное тобой помнишь долго, а усилия остальных членов семьи считаешь само собой разумеющимся. С точки зрения звериного эгоизма, может, ты и прав. Если мама тобой воспринимается по жизни как прислуга, то знай, что во всех западных сериалах, которые ты смотришь, прислуга получает денежное вознаграждение. В случаях, если оно не выплачивается, служанка просто увольняется! Делай выводы.

в) Учишься не в полную силу, если не сказать небрежно. Если родителям будут советовать не обращать на это внимание, у них все равно не получится. Потому что эти чудаки хотят для тебя лучшей доли и жалеют.

г) Ты не делишься с родителями тем, что происходит в твоей жизни, вынуждая их к тому, чтобы добывать информацию запрещенными способами.

д) По-детски реагируешь на любую критику – «гордо» молчишь, скандалишь, хлопаешь дверью.

**Конфликты стиля общения.**

Вот в этой сфере грешат в равной степени обе конфликтующие стороны, но по разным причинам:

а) Повышенный тон, обидные интонации, пренебрежительные или угрожающие жесты во время спора.

б) «Переход на личности», грубость, ненормативная лексика.

в) Вместо логики и убеждения применяется силовое физическое или психологическое воздействие. Здесь и тебе, и взрослым приходится совсем не сладко. Легче всего в порыве гнева выгнать из дому или уйти из него, чем работать над налаживанием нормальных отношений! Больнее всего бывает от ощущения собственного бессилия и обиды. И не думай, что право на эти эмоции принадлежит только тебе – поверь, родители чувствуют то же самое!

**Совет.** Сядь в своей комнате, успокойся и попробуй разобраться, почему папа с мамой поступают с тобой именно так, а не иначе. Посмотри на ситуацию со стороны, представь, что бы ты делал на месте родителей? Или войди в роль инопланетянина, который наблюдает за жизнью землян и пытается понять их поведение. Задай себе разные вопросы и ответь на них. Например, почему это его не пускают на улицу вечером? Им же лучше будет – отдохнут, пообщаются между собой. Неужели, и правда, боятся? Еще как боятся! Откуда им знать, готов ли ты по-взрослому поступить в трудный момент? К тому же даже взрослые не из всякой беды способны выпутаться. Родителям потому и не страшно идти на скандал с тобой: подумаешь, обидится, зато будет жив и здоров, а это главнее. Совсем другое дело, если из дома выгоняют твоих друзей, отнимают ноутбук. Может, здесь родители и неправы, пусть сила – не главный аргумент, но понять причины этих действий, в принципе, можно. Если в какой-то момент папе с мамой показалось, что ты сбился с пути (дурная компания, плохие оценки, учителя жалуются), они приходят в отчаяние, им страшно бросить тебя «на произвол судьбы». Вот и действуют, как спасатели на берегу – хватают за волосы и тащат из воды (пусть больно, зато жив будет!). А потом выясняется, что ты и не собирался тонуть. В итоге обидно всем. Чтобы выйти из подобных ситуаций, универсальных рецептов нет. Почитай статьи о конфликтах в разделе «Этикет общения» и ты убедишься, что выход «из штопора» найти можно. Воспользуйся некоторыми практическими советами: Тебе нужно что-то от родителей – не скандаль, а учись договариваться. Договор должен быть в пользу обоих сторон. Тебе хочется новую вещь – пообещай, что будешь мыть посуду сам две недели, причем без напоминаний. Выгодно и тебе и маме. Твоя задача при создании договоренностей – не убедить всех в своей правоте, а заинтересовать их в своем предложении. Если с тобой говорят повышенным тоном, не огрызайся, не кричи и не злись. Чем доброжелательнее и спокойнее ты будешь говорить, тем быстрее беседа даст результат. При этом необязательно уступать во всем, можно согласиться с некоторыми пунктами. Если интонации взрослых тебя все равно обижают, попробуй разрядить обстановку, переключившись с обсуждаемой проблемы фразой «Мне обидно, что на меня кричишь, давай поговорим спокойно». Фразы типа «Вам все равно не докажешь» или «Ты никогда меня не понимаешь» только подольют масла в огонь. Если родители переходят к обобщениям, старайся удерживать разговор вокруг конкретного вопроса. Очень хочу пойти к другу, приду вовремя, перезвоню, буду аккуратен и т.п. Только потом не забудь сдержать обещание. Наедине с собой подумай, в чем родители правы, споря с тобой. Тебе кажется, что признаться себе в собственной неправоте легче, чем вслух маме с папой? Ерунда – признавайся на всю катушку, это выгодно: в следующий раз тебя будут больше уважать, и от крика перейдут к настоящим аргументам. Если родители не должны применять по отношению к тебе физическую силу, то и ты не должен их на это провоцировать! Даже если взрослые совершили явную глупость или грубость по отношению к тебе, оставь им пути к отступлению (они, наверняка, уже сами почувствовали, что переборщили). Скажи им, что ты все равно их любишь, и предложи поговорить спокойно. Надеемся, что эти советы помогут тебе смотреть на семейные ссоры под другим углом зрения. Да и взрослые поймут, что оскорблениями и криком проблемы не решишь, и будут искать более адекватные аргументы. А там, глядишь, ваши отношения и наладятся