**Памятка подросткам (по общению с родителями)**

*«У меня проблема и я не знаю, что делать… А родители? Нет, это исключено, они меня не понимают. Если я начинаю рассказывать о том, что меня беспокоит, они говорят, что это все ерунда и нечего этим заморачиваться. Но я все-таки хочу чтобы они были в курсе моей жизни. Как это осуществить? Что мне делать?»*

Действительно, проблема общения с родителями существует. Мало того – проблема непонимания со старшими существует в любом возрасте.

Предлагаем памятку по общению с родителями.

**Памятка подросткам по общению с родителями**

**1. Узнай их получше**

Понять - значит принять. Практически всегда проблемы с родителями возникают из-за непонимания. А для того, чтобы лучше понять родителей, их нужно знать, а самый лучший способ для этого - узнать об их детстве.

Узнав, как прошло детство родителей, ты поймешь, что на самом деле разница между тобой и ними не такая уж и большая: наверняка в твоем возрасте они на многое смотрели так же как ты, но только сейчас они либо не помнят этого, либо не хотят помнить об этом.

Поверь, ты узнаешь много нового и полезного для себя. К тому же, ты сможешь лучше понять и свою собственную жизнь, ведь независимо от твоего желания, жизнь твоих родителей и их мироощущение накладывают отпечаток на тебя…

**2. Общайся с ними**

Процесс общения, пусть и недолгий, за обедом или ужином, но регулярный и в благожелательной манере. Необязательно что-то рассказывать о себе. Поинтересуйся делами родителей на работе: вполне возможно, что среди этой информации ты сможешь найти что-то новенькое и достаточно интересное о папе или маме.

В любом случае, хуже тебе от этого точно не будет.

**3. Веди себя достойно**

Родители не могут общаться с тобой на равных, если ты постоянно капризничаешь, словно годовалый ребенок?

Если ты научишься брать свою волю в кулак и достойно отвечать порой на не корректные замечания родителей, то они волей-неволей начнут уважать тебя.

Человек, который общается спокойно, без крика, вызывает уважение.

**4. Докажи им, что ты уже взрослый человек**

Для этого совсем необязательно курить или ругаться матом. Доказать свою «взрослость» можно только своей самостоятельностью.

* если ты начнешь самостоятельно вставать по утрам по будильнику, а не под мамины покрики;
* если станешь самостоятельно готовить еду в отсутствие родителей,
* если найдешь возможность зарабатывать деньги на карманные расходы

Этим ты гораздо быстрее докажешь родителям, что уже взрослый. Бесконечные заявлениями типа: «отстаньте от меня, я уже взрослый, без вас все знаю» только показывают твою несостоятельность. Помни: один взрослый поступок стоит тысячи устных заверений в твоей взрослости.

**5. Помни, что ты для родителей – всегда ребенок**

Независимо от твоего возраста, ты всегда останешься для своих родителей пятилетней несмышленой девочкой или маленьким мальчиком. С этим ничего поделать нельзя, даже если очень захотеть: родительская функция закреплена в людях генетически в течение миллионов лет, и никакие доводы рассудка тут ничего не изменят.

Поэтому постарайся принять это как данность и не обижаться, когда в очередной раз они начнут учить тебя жизни. Лучшее, что ты можешь сделать, это своей самостоятельностью доказать, что воспитывать тебя больше не нужно.

Но рассчитывать на это особенно не советую: они будут воспитывать тебя всю жизнь.

Такая уж у родителей генетическая миссия!