

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 222»

Если ты читаешь это, значит, дома иногда бывает «жарко». Родители тебя любят — это 100%. Но они выросли в другое время и часто просто боятся за тебя. Конфликты случаются не потому, что вы враги, а потому, что говорите на разных языках.

Вот инструкция, которая поможет вам слышать друг друга без крика.

Золотое правило:

- **«Я-сообщения»**
Это магическая формула. Она работает всегда.
- **Плохо (Обвинение):** *«Ты меня никогда не слушаешь!», «Вы меня контролируете!»*. Это звучит как нападение. Родитель сразу включает защиту или начинает кричать в ответ.
- **Хорошо («Я-сообщение»):** *«Мне обидно, когда я рассказываю о проблеме, а мне говорят "забей"», «Я чувствую себя под давлением, когда проверяют мой телефон»*. Говори о своих чувствах, а не об их ошибках. Это обезоруживает.

Правило времени и места

Не начинай важный разговор:

- Когда родитель только пришел уставший с работы.
- Когда он занят готовкой или говорит по телефону.
- В дверях, убегая гулять. **Как надо:** Спроси прямо: *«Мам/Пап, давай вечером поговорим? Мне нужно обсудить кое-что важное для меня»*. Это покажет твою зрелость.

Хочешь чего-то добиться? Предлагай сделку!

Родители ненавидят неопределенность. Фраза *«Хочу больше свободы»* пугает их. Замени её на конкретный план с ответственностью:

Плохой запрос	Хороший запрос (Сделка)
«Почему я должен быть дома в 9?!»	«Можно мне гулять до 21:30? Я обещаю быть на связи, отвечать с первого гудка и мыть посуду всю неделю».
«Дайте денег!»	«Мне нужны деньги на курсы дизайна. Я могу взять на себя обязанность пылесосить по субботам».
«Оставьте меня в покое с уроками!»	«Я сам буду делать уроки до 20:00. Проверяйте дневник раз в неделю, а не каждый вечер».

Когда родители видят цифры и обязанности, им спокойнее. Они понимают, что ты взрослый.

Что делать, если вас не понимают?

Если тебе грустно, страшно или тяжело учиться, а в ответ слышишь только: *«Соберись, тряпка!»*:

1. **Снизь ожидания.** Иногда родители физически не могут дать поддержку, потому что сами выживают на работе. Не жди от них слов мудрецов.
2. **Говори фактами.** Вместо *«Всё плохо»* скажи: *«У меня накопилось 5 двоек, я боюсь идти на контрольную, потому что ничего не понимаю в теме Х»*. Конкретика пугает меньше, чем истерика.
3. **Проси помощи специалиста.** Если чувствуешь, что сил нет совсем (пропал аппетит, ничего не хочется), фраза *«Мам, кажется, мне нужен психолог»* сработает лучше, чем слезы. Это переводит проблему из разряда «твоя лень» в разряд «проблема со здоровьем», которую взрослые обязаны решать.

Главное помни

Твои родители тоже учатся быть родителями подростка. У них нет инструкции. Если сегодня разговор пошел не так — завтра попробуй снова. Твое спокойствие — твое главное оружие