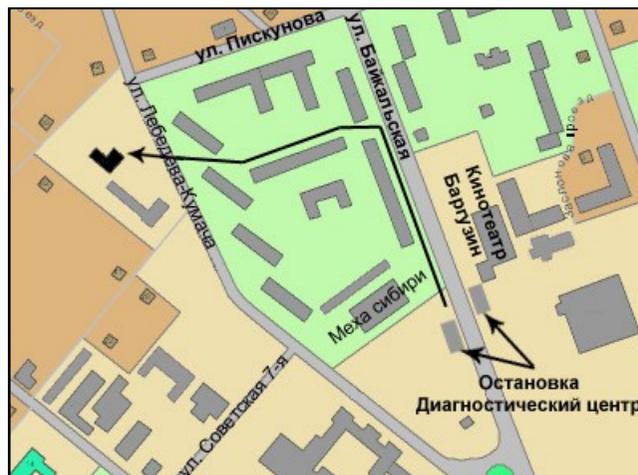


*Посмотрите в глаза родителям,  
Только очень прошу, внимательно,  
Как грустят, когда вы обидели,  
Хоть скрывают порой старательно.  
Как надеждой лучатся искренно,  
От беды заградить стараются,  
И воют за вас неистово,  
Если что-то опять случается.*

*Посмотрите в глаза родителям,  
Их любовь вы ничем не измерите  
Ведь они ваших душ хранители,  
Если в ангелов вы не верите.*

*Посмотрите в глаза любимые,  
Навсегда-навсегда запомните,  
Что они лишь тогда счастливые,  
Когда вы их собой наполните!*



**Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42  
Тел.: 8(3952) 70-00-37  
Тел./факс: 8(3952) 70-09-40  
[www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)  
e-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)  
Проезд городским транспортом  
до остановки «Диагностический  
центр»  
(ост. кинотеатр Баргузин)

**Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

## **Как научиться не ссориться с родителями**



**Иркутск-2019**

## Советы подросткам



Одна из основных проблем подростка—это проблема взаимоотношений с родителями. Подросток желает быть независимым, хочет, чтобы его уважали, понимали, доверяли ему.

Нам всем бы хотелось не ссориться с родителями, однако, ссоры случаются у всех. К сожалению, этого не может избежать даже самая дружная семья.

- У В конфликте самое главное суметь грамотно выйти из него и завершить ситуацию позитивно.
- У Сначала лучше взять паузу и успокоиться, сильные эмоции мешают быть разумными, и сгоряча можно наговорить много обидных слов, за которые потом будет стыдно.
- У Когда будешь готов, расскажи о своих чувствах и переживаниях, и конечно же, выслушай своих родителей.
- У Покажи своими действиями родителям, что ты уже вышел из детского возраста и стал самостоятельным, что ты готов принимать решения и брать на себя ответственность.
- У Если ты объективно не прав, то лучше это признать перед самим собой и родителями, выслушать их замечания и исправить ситуацию сразу или обозначить срок, когда ты это сделаешь. Важно сдержать обещание, иначе недовольство родителей возрастет, и тут уже ссоры не избежать.



- У Обязанности есть как у тебя, так и у других членов семьи. Выполняй их, а если не смог, давай внятное объяснение, почему не смог. Ты можешь сам выбирать обязанности. Если ненавидишь мыть посуду — так и скажи, но предложи, что можешь делать вместо этого.
- У Комендантский час — способ тебя защитить, а не родительская жестокость. Если хочешь послабления- объясняй внятно, почему задерживаешься.
- У Родители имеют право на наказание. Родители с трудом понимают, какое наказание будет действенным. Попробуй договориться с родителями о способах наказания и не стоит сердиться, если ты наказание заслужил.
- У Будь честным. Не стоит копить в себе чувства, каждый человек имеет право высказывать негатив в твой адрес, значит, ты тоже. Высказывай все, что чувствуешь. Важно не впадать в истерику или гнев!
- У Попробуй понять родителей и посмотреть на все их глазами. Посочувствуй им.
- У Делись своими переживаниями. Это сделает твоё существование в семье безопасным, тебя ни в чем не будут подозревать и лезть в твою жизнь. Не нужно делиться всем, но доверительные отношения родителей и подростков — залог твоей комфортной жизни. Не бойся рассказывать о своих проблемах, особенно если они серьезные. Возможно, родители подскажут, как их решить.
- У Обсуждай условия и учись искусству компромисса. Если ты хочешь пойти с друзьями в клуб, а тебя не пускают, узнай, что смущает родителей, спроси, на каких условиях тебя отпустят. Объясни, почему для тебя этот поход так важен.

**Прежде всего, помни, что родители — самые близкие тебе люди.**