МЕНЯ НЕ ПОНИМАЮТ РОДИТЕЛИ

**Что делать, если после ссор с родителями хочется сбежать из дома, закрыться от всего мира...**

Получается замкнутый круг:

1) ссора с родителями,

2) вместо того, чтобы поискать различные варианты, как справиться с проблемой, ты погружаешься в свои невеселые мысли и для тебя есть только один выход – бегство из дома,

3) небольшое затишье перед следующей бурей,

4) через какое-то время – опять ссора

5) снова те же мысли.

И так постоянно. Ты не видишь иных способов совладания с конфликтом. Это мешает тебе развиваться и взрослеть. Ведь есть еще куча других вариантов решения проблемы.

Как же вырваться из этого порочного круга и где приобрести нужный опыт?

Помни: **конфликт** – не только переживания, но и неизбежная часть отношений между людьми. Посмотри на него как на отличную возможность научиться справляться со сложностями и предотвращать их.

**Первый твой шаг** – старайся лучше понимать себя, свои желания и интересы. Подумай о том, в чем ты нуждаешься сегодня? Чего ждешь от родителей?

**Второй шаг** – узнай, какие твои поступки мама и папа осуждают, а какие – одобряют? Какого поведения они ждут от тебя?

За обидой на родителей часто прячется обвинение их в чем-то: они что-то сказали или сделали не так, как тебе хотелось бы; ты в чем-то нуждаешься, а родители не могут угадать твоей потребности; они что-то предлагают тебе, но совсем не то, что надо. В свою очередь они тоже надеются, что ты будешь выполнять какие-то конкретные действия, но ты поступаешь иначе. Расхождение между ожиданиями и реальностью вызывает и у тебя, и у мамы с папой разочарование, злость, которые выливаются в ссоры между вами.

Спокойное обсуждение ваших обоюдных желаний поможет вам понять друг друга, найти оптимальный баланс между твоим «хочу» и родительским «надо», и вести диалог мирно – без криков и скандалов.