**Як знайти спільну мову з батьками?**

У багатьох людей наступають періоди, коли контакт з близькими людьми видається важким, приносить дискомфорт і напругу. Найчастіше це відбувається у підлітковому віці, коли Ти можеш відчувати, що батьки Тебе не розуміють, висувають завищені вимоги і часто у чомусь обмежують. Через це виникають конфлікти, образи, непорозуміння, неначе, ви втрачаєте зв‘язок і говорите різними мовами.

Налагодити комунікацію з батьками, Тобі допоможе:

* **Діалог.**У психології ще не був вигаданий кращий метод вирішення конфліктів як діалог. Так, інколи це буває дуже важко, але спробуй зібрати всі свої сили і сказати про те, що Тебе хвилює, дратує чи не влаштовує. Використовуй техніку «Я-повідомлення»: визнач своє почуття + опиши факт + назви причину своїх почуттів + повідом про своє прохання. Наприклад: «Я злюсь, коли Ти говориш мені робити уроки одразу, як я приходжу додому після школи, тому що я дуже втомлений(-а). Мені важливо відпочити годину, щоб мати сили попрацювати над завданнями»
* **Сімейний статут.** Зберіться разом і запишіть, які правила діють у вашій сім‘ї, які права та обов'язки маєш Ти та інші члени родини, хто за що відповідає.
* **Спільна діяльність.**Сімейні ритуали, спільні інтереси та хобі зможуть дати Тобі можливість мати більше точок дотику з батьками. Склади список своїх улюблених справ або хобі, які можеш робити з кимось з родини. Поділися цим і визначте час, коли зможете розпочати.

Зміни – це про початок нового етапу. Для цього потрібно діяти. Спочатку може бути складно, тож у такі моменти згадай наскільки Ти сильна людина.

В ТЕБЕ ВСЕ ВИЙДЕ!