**Советы подростку**

**Как научиться не ссориться с родителями?**

Всем нам очень хотелось не конфликтовать с родителями, но конфликты и  ссоры случаются у всех. Этого не возможно избежать. Даже очень дружная семья ссориться. В любой конфликтной ситуации В конфликте самое главное нужно суметь грамотно найти выход из сложившейся ситуации и постараться завершить конфликт позитивно, чтобы каждая из сторон была довольна. Очень важно при этом отстаивать свою точку зрения Поэтому важно не только умение отстаивать свою точку зрения, но постараться встать на место родителей. уважительно к ним относиться.

- Не ссориться с родителями вообще - не получиться. Важно успокоиться, взяв паузу. Если проявлять сильные эмоции, можно наговорить обидных слов, за которые тебе после будет стыдно.

- Когда ты успокоишься и будешь готов, сядь и спокойно поговори с родителями. Родители имеют большой жизненный опыт и вам вместе легче найти пути, по которым можно выйти из конфликтной ситуации.

- Поговори с родителями, расскажи о своих чувствах и переживаниях. После этого спокойно выслушай своих родителей. Вы вместе сможете найти правильный выход из сложившегося положения.

- Постарайся убедить родителей своими поступками, что ты вышел из детского возраста и стал самостоятельным, что ты готов брать на себя ответственность и принимать решения.

- Чтобы убедить родителей, начни с чего-нибудь небольшого. Например, найди себе занятие по дому, которое будет зоной твоей ответственности, это может быть уборка в своей комнате или дежурство по кухне (именно ты будешь мыть посуду по четным дням), вынеси мусор, купи продукты и т.п. Своими поступками ты покажешь, что можешь позаботиться о себе и своих близких, да и родителям будет приятно. Одним поводом для ссор станет меньше, но при условии, если ты будешь постоянно выполнять взятое на себя обязательство.

- Ты всегда должен помнить, что родители самые близкие тебе люди и они никогда не пожелают своему ребёнку плохого.

- Родители бывают нудными, надоедливыми, читают нотации, иногда несправедливыми ( с твоей точки зрения). Но, как бы там не было, это твои папа и мама Поэтому помни, с ними нельзя разговаривать как со своими сверстниками, тон голоса должен быть уважительным.

- Ведь ты тоже бываешь не прав, иногда ленишься, бываешь равнодушен, не хочешь помогать.

- Представь, твоя мама приходит с работы уставшая, мусор не вынесен, в твоей комнате разбросаны вещи, посуда со стола после твоего обеда не вымыта. Естественно, она раздражена, предъявляет претензии. слово за слово и вспыхивает ссора. Все мы люди, и все устаем. Но у всех у нас есть определенные обязательства в семье, которые необходимо выполнять, независимо от того хотим мы это делать или нет, независимо от наших желаний. Если ты чувствуешь, что 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.

- Очень важно сдержать данное тобой обещание. В противном случае, недовольство родителей возрастет, и тут уже ссоры не избежать.

- Твои родители всегда будут смотреть на тебя как на ребенка. Приведённые выше советы лишь помогут тебе укрепить связь, которая всегда будет одной из самых прочных в твоей жизни.

- Научись прощать родителям и всем окружающим людям, их маленькие слабости и больше ценить их достоинства.