**Что делать, если родители забрали телефон?**

Если родители забрали телефон, воспользуйся нашими советами. Надеемся, тебе удастся «разрулить» неприятную ситуацию.

1. ***Не спеши ярко демонстрировать протест.***Плакать — тоже не вариант: сама знаешь, что слезами горю не поможешь.  Сохраняй спокойствие. Возьми паузу, если эмоции бьют через край.
2. ***Инициируй разговор***. Когда поймёшь, что страсти утихли, предложи обсудить происшествие. Подготовь для родителей объяснения и предложения. Будь внимательной, старайся понять претензии взрослых, чтобы исправить «косяки». Искренне извинись.
3. ***Используй «Я-сообщения»:***не обвиняй родителей, а говори о своих чувствах, например: «Я действительно иногда превышаю меру со смартфоном, но все мои друзья и знакомые не выпускают телефон из рук, естественно я тоже попала в общий поток. Возможно, некая зависимость у меня есть, и я обещаю, что буду контролировать этот процесс. Меня также обидело, что вы, зная как важен для меня телефон, всё равно отобрали его. Предлагаю решать проблемы не силой, а в диалоге. Обещаю, что постараюсь понять вас и пойти навстречу».
4. ***Сохраняй спокойствие.***Наверняка родители будут высказывать претензии, с которыми ты не совсем согласна. Это нормально. Главное — не перебивай и не спорь. Спокойно выслушай, а затем четко изложи свои аргументы, не обвиняя и не задевая родителей, чтобы у них не было желания защищаться.
5. ***Не давай пустых обещаний,***ведь после очередного конфликта последует еще более суровое наказание. Предложи ввести ответственность за невыполнение определённых обязательств — эта мера поможет предотвратить будущие конфликты.
6. ***Демонстрируй зрелость и ответственность на деле.***Родители должны увидеть твою способность эффективно управлять временем. Например, покажи, что телефон – не единственное твое увлечение, что тебе нравится заниматься спортом, читать книги, заботиться о близких… Кроме того, расскажи и покажи, что телефон ты используешь не только для игр и просмотра видосов, но и для того, чтобы общаться с друзьями, родственниками, делать памятные видео, узнавать что-то новое.
7. ***Участвуй в жизни семьи.***Родителям просто не хватает твоего участия в домашних делах и в семейных мероприятиях. Поставь свою семью на первое место — это обязательно улучшит отношения с родителями.

Любая зависимость – это всегда плохо. Задумайся: возможно именно сейчас тебе стоит проявить силу воли и сократить время «зависания» в телефоне, чтобы потратить его на что-то более полезное. Например, на получение знаний, умений, навыков, которые ты сможешь монетизировать.

В каждой семье возникают разногласия, и насколько мирно и оперативно удастся их разрешить, зависит от обеих сторон.