**Хочу, чтобы родители оставили меня в покое**

**«Ежедневно слышу: «Учись, будь внимательным, не смотри тик-ток, не играй в компьютерные игры, читай серьезную литературу, убери в комнате!» Я уже взрослый, и сам знаю, на что потратить своё время! Как сделать, чтобы родители оставили меня в покое?»**

Если тебя интересует эта тема, внимательно прочитай, что ответили Максиму психологи.

Отвечаем: «Никак!». Ты живёшь в доме родителей, окружён их заботой и вниманием, поэтому должен следовать правилам, принятым в семье. Как иначе? Мама и папа готовят тебя к взрослой жизни и несут за тебя ответственность — они обязаны направлять и контролировать своего ребенка, хоть он уже и немаленький. Надо понять и принять этот факт.

Тебе следует поменять отношение к взрослым членам своей семьи — не стоит воспринимать их как помеху к беззаботной жизни без обязанностей и правил. Родители не должны всё время угождать детям: воспитание подразумевает и контроль, и назидание, и поощрение, и наказание…

Ты вполне можешь получить некоторые права, если делом докажешь, что стал взрослым. К примеру, без напоминания будешь учить уроки, посещать дополнительные занятия, убирать за собой, вовремя возвращаться домой и сообщать, если задерживаешься. Много сил на это не потребуется. Своим поведением тебе нужно донести до родителей: «Мама, папа, я справляюсь с этим и без вашего участия», или: «Родители, я адекватный, меня можно отпустить к другу на вечеринку».

Пройди небольшой тест. Вот вопросы:

 — ты часто злишься и возмущаешься от несправедливого отношения близких?

— ждёшь, что окружающие непременно подстроятся, сделают по-твоему?

— случается, что воспринимаешь тех, кто рядом с тобой, как плохих, врагов, эгоистов?

Если на все вопросы ответишь «Да», тебе необходимо пересмотреть свои детские установки — такие, как «веду себя как хочу», «не желаю напрягаться», «мне все должны». Пойми, отношения строятся обоюдными усилиями, а сидеть, и ждать, что кто-то за тебя сделает их хорошими, напрасный труд. Необходимо [учиться договариваться](https://telefon-doveria.ru/ne-mogu-najti-obshhij-yazyk-s-roditelyami/). «Отстаньте от меня» — незрелая позиция.

**Как общаться с родителями, чтобы не нагнетать негатив?**

Освой «Я-высказывания»: когда хочешь сказать родителям что-то, не произноси: «Вот вы меня обидели/не отпустили/запретили». Говори: «Мне обидно/я хотел бы знать, почему/запрет меня разозлил». Говори о себе, о своих чувствах и мыслях.

Не выясняй отношения с родными, когда сильно злишься. Так с меньшей вероятностью наломаешь дров. Истерики не способствуют укреплению отношений.

Попробуй поставить себя на место мамы или папы: ты знаешь, что близкий человек поступает неправильно, непонятно зачем обманывает, подвергает своё здоровье/жизнь опасности. Ты бы промолчал? Только честно.