

Что делать, если все пытаются мной руководить?

Многие подростки жалуются на то, что и дома, и в школе ими пытаются руководить. Что с этим делать, нам помогут разобраться психологи Детского телефона доверия и помогут тебе отстоять свои границы.

Как выйти из-под управления?

Прежде всего нужно признать существование проблемы — тобой манипулируют. Главный признак этого явления — неясная тревожность, неприятное чувство, что тебя против воли ведут за руку.

Будь самостоятельным. Чтобы показать свою взрослость и способность действовать без посторонней указки, можно самостоятельно сделать генеральную уборку в квартире, приготовить для семьи ужин, взяться за учебу. То, что контроль тебе не нужен, станет открытием для взрослых, считающих, что без их руководства ты беспомощен.

Попробуй поговорить по душам с родителями. Например, обговори требования, из-за которых чаще всего возникают конфликты. Попытайся пояснить родителям, что бесконечные требования и наставления повзрослевшему ребенку не усиливают их позиции и не усиливают мотивацию.

Обозначь границы в отношениях с друзьями и одноклассниками.

А если тебе пытаются навязчиво давать советы или указывать, что делать, то объясни, что хочешь равноправных отношений. Учти, что отстаивать личные границы и доказывать самостоятельность необходимо без агрессии.

Не забывай, что родители не только заботятся о тебе, но и отвечают за твою жизнь и безопасность, поэтому необходимо прислушиваться к их советам.

Если возникнут вопросы – звони **8-800-2000-122** -специалисты Детского телефона доверия помогут тебе разобраться в любой ситуации!