



Как быть, если я не хочу, чтобы родители диктовали мне, что делать

«Не хочу, чтобы родители диктовали мне, что делать, только потому что я от них завишу! Хочу свободы и независимости! Как её можно получить?» - спрашивает у психологов **Детского телефона доверия** восьмиклассница Маша.

Маша понимает, что многие жизненно важные моменты она не в состоянии решить без родительской помощи, поэтому согласилась с психологом, что в этом случае о полной независимости речь не идёт. И получить её в одночасье невозможно.

Независимость - это не только следование своим желаниям, но и возможность самостоятельно справляться с проблемами и нести ответственность за свои поступки. Это - синтез знаний, умений и опыта.

Многие сверстники Маши восстают против родительских указаний, а потом, изрядно измотав и себя, и маму с папой, убеждаются в их правоте. **Следовательно, первый шаг к независимости - это умение прислушиваться к советам взрослых и делать выводы на основе чужого опыта, изучать разные точки зрения и смотреть на ситуацию со всех сторон. Заметь, что многие запреты взрослых небезосновательны**

<https://telefon-doveria.ru/mne-vse-zapreshhajut-razbiraemsysya-v-prichinah-roditelskih-zapretov/>.

Если ты планируешь полагаться только на себя, не слушая никаких советов, то рискуешь совершить серьёзную ошибку. У тебя пока мало опыта для принятия верного решения.

Со слов Маши, родители постоянно «диктуют ей, что делать». Психолог посоветовал ей показывать взрослость не капризами и требованиями, а поступками <https://telefon-doveria.ru/hochetsya-sdelat-nazlo-roditelyam/>, тогда количество моментов с указаниями снизится.

Вот ещё несколько советов, которые помогут и Маше, и тебе стать независимой личностью, то есть самостоятельным, ответственным, благоразумным человеком.

Позаботься о безопасности

Нужно принять факт, что родители опасаются за твою безопасность, и эта боязнь не даёт им возможность позволить что-то, с их точки зрения, небезопасное. Начни ходить в секцию самообороны, и тогда маме с папой будет не так страшно за тебя, да и ты будешь увереннее.

Береги себя

Всегда «включай голову»: не гуляй в опасных местах или с людьми, с которыми не чувствуешь себя в безопасности, не заходи в лифт с незнакомцами и не ходи на вечеринки к незнакомым людям.

И прокачивай навыки ответственности!

Упражнение «Дневник ответственности»

- Раздели страницу в тетради на две части – успехи и неудачи.
- В течение пары недель каждый день заполняй дневник ситуациями успехов и провалов.
- Оцени свою роль в исходе событий по пятибалльной шкале, например, 1 – от тебя ничего не зависело, просто повезло/не повезло; 5 – удача/неудача - полностью твоя заслуга или вина.
- В конце недели, подсчитав баллы в обеих колонках, проанализируй – где ты больше оцениваешь «свой вклад» – в успехах или неудачах; как часто списываешь свой труд на везение, замечаешь ли факторы своего влияния на неудачи.

Скоро ты поймёшь, что ответственность, которая даёт свободу и независимость, – это способность влиять на ход событий в жизни, и лучше, конечно, на благоприятный.

Если ты хочешь задать вопрос или поделиться чем-то –

смело звони

на Детский телефон доверия

8 800 2000 122

наши специалисты ждут твоего звонка



<https://telefon-doveria.ru/>