

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26»
Российская Федерация Республика Саха (Якутия)
МР «Мирнинский район», г. Мирный**

**Родительское собрание
«Юность и её психологические проблемы,
или
прежде всего мы родители...»**



**Автор: Хлебникова Анастасия Васильевна,
педагог-психолог**

Добрый день уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на наше собрание «Прежде всего мы родители».

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговорим. Родителей подростков легко узнать. У них на лицах написана решимость, готовность к сражениям за светлое будущее своих подрастающих детей.

У подростков в возрасте 13-14 лет наблюдается внутренний конфликт – две исключаящие друг друга потребности – потребность в обособлении, отделении, утверждении себя как личности и потребность в социализации, потребность быть принятым, быть частью группы, отличной от семьи. Чаще это группы сверстников. И в то же время подросток не замечает других личностей вокруг себя, не считает нужным уважать других, но требует уважения к себе.

Что нас так раздражает в словах подростка? Что за ними стоит? И что делать, чтобы жить с подростком было легче?

Вот несколько типичных фраз подростков, которые отражают основные особенности этого непростого возраста.

"Нормально"

Начнем с классики жанра.

Период подробных детских излияний на вопрос мамы «Как дела?» давно закончился. Теперь, чтобы услышать что-то более конкретное и искреннее, родителям придется заслужить доверие своего сына или дочери. Собственной искренностью, вниманием, тактом и терпением.

Если в вопросе подросток слышит формальность и равнодушие, или, наоборот, сильную тревогу и давящий контроль, то вам никогда не узнать, как у него дела с ненавистной химией, помирился ли он с другом и общается ли хоть как-то с девочкой, которая нравится.

Задавайте более предметные вопросы и уважайте право подростка не отвечать вам сию секунду, что-то переварить наедине с собой. Он будет более открыт, если вы сами искренни, избегаете обвинений и поспешных оценок, и не впадаете в панику, что называется, по каждому чиху.

"Я не собираюсь!.." (извиняться, тест переписывать, на шахматы твои ходить, эту уродскую шапку надевать и т.д.)

Тоже вполне типичная реакция подростка, и называется она - протест.

Значимыми фигурами стали сверстники, а мнение родителей отходит на второй план. Если в классе непопулярно хорошо учиться, очень сложно сохранять учебную мотивацию, даже способному и ответственному ученику. Если такие шапки не носят приятели, у вас нет шансов убедить сына ее надеть.

Кроме того, подростки очень импульсивны из-за колебания гормонов. Настроение прыгает, трудно видеть ситуацию объективно. В самых обычных вещах видится угроза личной независимости.

Родители могут помочь подростку спокойно разобраться в ситуации, увидеть последствия в том или ином варианте развития сценария, подвести к собственному осознанному выбору.

"Ну и чё?.." или конкретно **"Да мне пофиг"** (лексика сохранена)

Эти небрежные слова могут довести до белого каления: "Боже, кого я воспитала?! Ему же вообще все равно!"

Не торопитесь делать выводы. Ему не все равно. Просто ему легче поставить защитную стену от вашего осуждения, чем вникать в болезненную ситуацию или "проявлять слабость".

Возможно, ваш подросток действительно не понимает суть своего поступка (нагрубил учителю, обидел бабушку и т.д.), и тогда - обсуждаем, пытаемся понять, договариваемся.

Если подчеркнутое безразличие стало привычной реакцией подростка, задайтесь вопросом - от чего он так мощно защищается? Показная невозмутимость и черствость, как правило, говорит о противоположном - сильной уязвимости ребенка. Скорее всего, он не справляется (уже давно) и остро нуждается в помощи, которую не надеется получить. Услышьте этот скрытый сигнал, поймите и поддержите. Если сложно, обращайтесь к психологу.

"Она ко мне придирается!" или откровенно **"Она меня бесит!.."**

Отношения с учителем - это важно. И может очень болезненно для хрупкого эго подростка. Вспомните себя в юности. Если не сложилось с учителем, гарантированно с этим предметом будут проблемы: "Ничего не понимаю", "Бесполезно", "На урок не пойду!".

Подростки очень избирательны в своем личном отношении и чрезвычайно критичны. Один эпизод несправедливости, лицемерия или слабости - и подросток выносит свой вердикт по поводу человека в целом.

Категоричность, деление мира на черное и белое (такое вот когнитивное искажение) - типичный возрастной перекося, который в норме сглаживается по мере взросления. Не всегда и не у всех, но, когда это проходит, человек становится психологически гибким (адаптивным, как говорят психологи), спокойно берет на себя ответственность и достигает успеха, а главное - радостнее живет. Говорите с вашим подростком. О жизни, о людях, о том, что оттенков множество и важно уметь их различать.

Вы помогаете преодолеть предвзятость подростка, когда его эмоциональные выпадки не осуждаете, а просто выслушиваете и пытаетесь понять. Сначала - разделить чувства, признать его право на эти чувства и мнения, а уже потом разбираться с ситуацией и вместе думать, какие конструктивные шаги можно сделать для налаживания отношений с человеком.

"Мне это вообще никогда не пригодится!"

Увы, это правда.

Многое из того, что ребенок учит в школе, не будет напрямую использовано в его повседневной и профессиональной жизни. Но это совсем не значит, что учиться нет смысла. Подросток по сути взывает: "Объясните

мне, зачем? Может, тогда я смогу заставить себя это делать!". И это вопрос правильный, достойный аргументированного и честного ответа.

Я лично уверена, что учиться стоит хотя бы для того, чтобы прокачивать свой мозг и развивать свои способности. **А еще потому, что никогда не знаешь, куда тебя занесет жизнь, чем ты захочешь заниматься в будущем. А еще потому, что уметь управлять собой и преодолевать трудности - это, пожалуй, самый важный личностный навык.**

"Мам, ну щааас!.."

Когда вы это слышите, безошибочно понимаете, что это значит - "когда-нибудь потом".

И хорошо, если это "потом" угрожает только остывшим ужином или дополнительными десятью минутами оккупации ванной. Гораздо чаще и серьезней родителей нервирует "залипание" подростка в гаджетах.

Задайтесь вопросом, что именно так увлекает сына или дочь - общение (с кем?), игра (какая?), видео (о чем?). Все это - прекрасный повод для спокойного, равноправного и заинтересованного общения с подростком, понимания его потребностей и увлечений. А без этого никаких доверительных отношений и тем более "профилактики зависимости" не получится.

Если ваш ребенок долго раскачивается и медлит во всем, то... просто выдыхайте. Научитесь выдерживать паузу. Используйте позитивное подкрепление: хвалите за своевременные действия, за проявленную собранность (именно в мелочах), не ждите великих свершений, а замечайте маленькие изменения в желаемую сторону.

Методом обсуждения и проб придумайте условные сигналы-напоминания, которые будут помогать подростку, не вызывая раздражения. Как правило, это короткие конкретные фразы ("Через 10 минут ужин, успеешь закончить?", "Сын, время"). Иногда здорово работает "кодовое слово", иногда невербальный сигнал - положить руку на плечо, выключить свет и т.п. Язык мимики, жестов, прикосновений превращает родительские напоминания в остроумную и легкую игру. И сохраняет теплоту в отношениях.

"Когда вы мне уже новый айфон купите!?"

От родительских завышенных ожиданий переходим к раздутым запросам самого подростка.

Тут все зависит от того, к чему он привык. Если дорогие игрушки покупались малышу раньше, чем он успевал их захотеть, стоит ли удивляться, когда подросток ждет мгновенного исполнения всех его желаний.

Возмущение родителей обычно вызывают даже не столько непомерные запросы подростка, сколько то, что он считает родителей "обязанными" удовлетворять их, а цена их усилий его не интересует.

Это и правда очень болезненно - взрослому чувствовать уязвленность от финансовых ограничений, да еще и понимать, что твой ребенок относится к тебе потребительски. Тема это отдельная. Но суть - в необходимости серьезного и уважительного отношения родителей к потребностям подростка, но при этом сохраняя последовательность и твердость в ограничениях.

Ответственность передается подростку постепенно, вместе с конкретными новыми свободами и возможностями.

Подросток должен усвоить на опыте, что сможет достичь желаемого, если приложит собственные конкретные и целенаправленные усилия. Родители (особенно папа) - это проводники ребенка в социальный мир, их миссия - адаптировать его к реальностям - откуда берутся деньги, как делать дело и не бросать на полпути, как сотрудничать с людьми и держать слово, как видеть возможности и как, упав, вставать и идти дальше.

Если родители могут без назиданий поделиться своими историями, опытом (в том числе опытом ошибок) - это очень ценно для подростка. И тогда вполне естественен вопрос родителя: "Что ж, я вижу, что тебе очень нужен этот смартфон. Что ты готов делать, чтобы он у тебя появился?.."

"Почему другим можно?!"

Это излюбленный довод подростка, когда речь идет о гулянии допоздна, ночевке у подруги, вечеринке на даче или кардинальном изменении внешности.

Для него покрасить волосы в зеленый цвет или сделать пирсинг - вопрос имиджа и самоутверждения, а для родителей - "ужас-ужас" (подумайте, что именно в этом ужасного для вас).

Что касается компаний и гуляний - каждая семья должна прийти к договоренностям между подростком и родителями: когда и где он может проводить время, и что сделает, если что-то пойдет не так. Скольких истерик и конфликтов можно было бы избежать, если бы родители с раннего детства объясняли ребенку, что любят его и заботятся о его безопасности, и поэтому есть определенные правила, которые нужно соблюдать всегда (звонить или писать, если задерживаешься, говорить правду о том, где ты и с кем ты и т.д.). Если доверие в отношениях берегут, а правила безопасности обсуждены и приняты подростком, проблем не возникает.

Родители сильно раздражаются на фразу "Почему другим можно?" в том случае, если сами сомневаются в своих требованиях. "Разрешать или нет?" - тревожатся они под гнетом ответственности. Но универсального ответа нет. Главное, чтобы это было осознанное решение семьи, которое вы подростку обосновали. Иногда для этого стоит подробно поговорить о чем-то, поделиться своим личным опытом, посмотреть на ситуацию с разных сторон.

Бывает и так, что своим твердым и однозначным запретом мы облегчаем подростку жизнь - даем ему "железный" повод отказаться от сомнительного мероприятия в условиях давления группы сверстников. Он никогда не скажет нам об этом, но вздохнет с облегчением. Конечно, этот способ для экстренных случаев, а не для постоянного применения.

"Мне скучно!"

На вершине рейтинга - стон подростка, вызывающий еще больший стон родителей. Только, ради бога, досчитайте про себя до десяти, прежде чем выпалить: "Ах, заняться тебе нечем?! Иди уроки учи!". Это только подрывает и без того слабую учебную мотивацию 12-15 летних. Ничто так не выводит из себя ответственных и вечно занятых родителей, как неспособность подростка

занять себя, найти увлечение и организовать свое время. Если он ноет и жалуется на скуку, мы понимаем, что он инфантилен намного больше, чем нам хотелось бы. Но можно ли винить его в этом? Не мы ли, взрослые, постоянно развлекаем любимых чад, как будто хотим дать им (или себе?) все то, чего не получили в детстве? Где и когда дети могут научиться самостоятельно играть, фантазировать, придумывать и творить, если за них все делают аниматоры и устраивают родители? Но даже если у вас так, не огорчайтесь. Как известно, в развитии ребенка работает формула: "Сначала делает мама, потом ребенок делает вместе с мамой, потом самостоятельно". Мне нравится более подробный вариант:

- 1) Делает мама, ребенок смотрит.
- 2) Мама делает, ребенок помогает.
- 3) Ребенок делает, мама помогает.
- 4) Ребенок делает, мама смотрит (и радуется).

Так вот. Если подросток не может занять себя (и вы не хотите вырастить игромана), то вам придется вернуться к этапу, который вы пропустили. Это не так уж сложно - предложить какое-то интересное занятие и начать его вместе.

Иногда можно честно сказать, что вы сейчас очень заняты и будете благодарны, если сын поможет вам (разобраться с компьютером, заварить чай или почистить сестричке, чтоб мама смогла закончить дела). Подросткам важно ощущать себя нужными, делать какое-то реальное дело. Так укрепляется их внутренняя опора, формируется адекватная самооценка. А заодно - приобретаются новые умения и жизненные навыки.

У каждого бываю дни, когда нет сил, на душе скребут кошки или мир кажется жестоким. И тогда самому родителю хочется выкрикнуть что-то из подросткового "репертуара".

Но все же, мы - взрослые. С устойчивыми ценностями и сформированными копингами (навыками совладания). А рядом - подросток, неопытный, уязвимый растущий человек. Когда он бросает очередную фразу, доводящую нас до белого каления, - именно в этот момент - он как никогда нуждается в нашей любви, терпении и мудрости.

Подростковый возраст — это время, когда эмоции становятся более сложными и интенсивными. Новые эмоции, такие как тревожность и стыд, часто вызывают замешательство, но они важны для личностного роста.

13-14 возраст кризиса идентичности. Именно сейчас ваши дети начинают задумываться над вопросами о своей личности, ценностях и месте в мире. Это нормально и даже необходимо для личностного роста

О том, как взрослеет ваш подросток, очень ярко рассказывает мультфильм «Головоломка-2» — это не просто мультфильм, а глубокая история о том, как подросток справляется с переменами, как учится понимать свои эмоции и как находит баланс в сложный период жизни. Он напоминает, что даже в самых сложных ситуациях можно найти свет и смысл.

Иногда он видит себя значительным, талантливым и неотразимым, в другой момент он считает, что никому не нужен и не интересен. И результат такой неуверенности - неожиданные резкие перемены в настроении,

конфликты с теми, кто не понимает и не поддерживает его. Кроме того, подростковый возраст характерен неприятием мира взрослых. И малейшая искра может в этот момент разжечь костер бунтарства и отрицания всех норм.

Родители в это время тоже выглядят отнюдь не идеальными. И это приводит в замешательство: ведь долгие годы детства самые близкие люди обладали «иммунитетом», были в сознании ребенка непогрешимыми. Порой родители не понимают, что 13-летний человек переживает один из самых трудных этапов своей жизни. На него обрушивается одновременно несколько лавин: гормональная, эмоциональная и интеллектуальная. С одной стороны, он потрясен теми переменами, которые происходят с его телом. Просыпается сексуальность, которая влечет за собой полную перестройку душевного мира. Общество начинает предъявлять к подростку те требования, которые предъявляет к взрослым, и это тоже меняет самосознание. А с другой стороны, родители продолжают относиться к 12-летнему, как к ребенку: не принимают во внимание его душевные переживания, не интересуются эмоциональной жизнью и вкусами. Отношения с родителями чаще сводятся к разговорам о школе, поведении, дневнике и прочих формальных сторонах жизни. Так теряется доверие, формализуется общение между разными поколениями в семье.

Почти всем взрослым кажется, что уже в 7-м классе необходимо оставить в стороне практически все развлечения и заниматься только учебой, потому что от этого зависит вся будущая жизнь. А подростку необходимо общение с друзьями - именно сейчас он пробует найти свое место в новом для него мире. Смешно требовать от 13-летнего соответствия системе ценностей 40-летнего.

«Чего хотят дети?»

Упражнение «Один день из жизни Маши»

Во время зачитывания рассказа «Один день из жизни Маши» (на стенде – первый плакат с изображением девочки) ведущий отрывает горизонтальные полоски от плаката с изображением девочки. (Для удобства лучше сделать незаметные надрезы с обеих сторон плаката.) После окончания рассказа от плаката остаются только рваные куски бумаги.

Один день из жизни Маши

Сегодня Маша проснулась от звонка будильника. Сначала так хотелось еще немного поспать, но потом она вспомнила вчерашний день: и своё сочинение, и похвалу учителя по географии, и Олины сережки, и новый сценарий, к которому классный руководитель поручила ей подготовить номер. А еще обязательно рассказать про Сашу из 9В. И главное – то, что она так и не дождалась маму с работы, ведь мама так много работает. К тому же вчера маме выдали зарплату, и она со своей бывшей школьной подругой отметила это в кафе.

Утром мама была не в настроении, очень хотелось спать, да и прическа почему-то не выходила.

Ляп, ляп, ляп — раздались легкие шаги в коридоре. «Сейчас я все-все расскажу маме! И о похвале, и о Олиных сережках, и про новый сценарий, и про Сашу. Пусть мама послушает, вот она обрадуется!» - с сияющей улыбкой подошла Маша к кухне, где мама делала уже завтрак.

- Маша! Сколько раз говорить, не ходи босиком по квартире! Неужели нельзя надеть тапки! - строго прозвучал мамин голос.

1 (Оторвать полоску снизу плаката)

Маша послушно вернулась в комнату и надела тапочки. «Вот и хорошо, сейчас все расскажу», - подумала она и быстренько побежала к кухне.

- Мама, мама, ты знаешь, вчера. — начала Маша.

- Маша, ты уже умылась? - снова строго спросила мама.

2 (Оторвать еще полоску плаката)

Маша, молча, направилась в ванную. «Ну, ничего, быстренько умоюсь и сразу расскажу маме про все свои новости», - подумала девочка, не теряя надежды.

- Мама, вчера на литературе, - не очень радостно начала свой рассказ Маша, - когда Ольга Петровна читала мое сочинение.

- Маша, ну что там опять, неужели у тебя могут быть проблемы с сочинением? Ты же дома так много читаешь!

3 (Оторвать еще полоску плаката)

- Я. Я. написала, - почему-то еще грустнее сказала Маша. Уже никто не вспоминал об Олиных новых сережках, о сценарии, что поручила изучить классный руководитель.

- Маша! Ты уже готова? Почему ты всегда возишься? Сколько можно ждать! Уже время выходить из дома!

4 (Оторвать следующую полоску плаката)

- Да, мама я уже иду, - сказала отрывистым голосом Маша и вовсе грустно поплелась за мамой.

Утром шел первый пушистый снег «Мам, смотри, какие красивые снежинки!»

- радостно вскрикнула маме в спину Маша. Мама, торопясь, огляделась и произнесла: «Мне некогда разглядывать, я на работу опоздаю».

5 (Оторвать следующую полоску плаката)

У ворот школы Маша встретилась с Олей, которая как всегда шла в школу рядом со своей мамой, о чем-то оживленно беседуя... Олины новые сережки красиво сверкали на солнце выбиваясь из-под шапки! «Может, вечером расскажу о них маме?» - подумала Маша.

Оля, радостно улыбаясь, подбежала к Маше и начала рассказывать, как она вчера вместе с родителями провела интереснейший вечер, сначала они с мамой приготовили ужин, а после ужина все вместе играли в настольные игры. Маша сразу вспомнила свой вчерашний вечер: как, она ждала маму, как папа молча сидел у окна, а она находилась в своей комнате и готовила номер для выступления на школьном вечере.

«Номер! Его обязательно нужно показать!» — вспомнила Маша. Девочка очень обрадовалась, когда увидела классного руководителя:

- Светлана Петровна! - громко крикнула Маша и подбежала к ней.

- Маша, тебе снова придется дежурить самой, Петя заболел.

6 (Оторвать следующую полосу плаката)

Маша понуро разделась и пошла в класс. А потом – уроки, перемены, на одной из них она видела Сашу, а проходя мимо него споткнулась и стала себя ругать за неловкость, ну почему она не такая же грациозная, как мама!

7 (оторвать полосу).

До сценария так дело и не дошло. Маша решила подойти к учителю после уроков, но, снова вспомнила про маму – уроки казались бесконечными, темы неинтересными, почти все одноклассники поняли тему по физике, а Маше еще надо учить и учить.

8 (Оторвать следующую полосу плаката)

После уроков Машин класс почти весь отправился занятия театрального кружка, но роль в небольшой сценке у девочки не получалась. Руководитель кружка спросила: «Маша, что с тобой? Я тебя сегодня не узнаю». Маше стало стыдно, но она ничего не могла сделать с собой.

9 (Оторвать следующую полосу плаката)

после школы Маша вернулась домой, дома был только папа. Она спросила у него про маму, и он сердито буркнул: «На работе твоя мама! Поешь сама, некогда мне тебя кормить

10 (Оторвать следующую полосу плаката) а папа с бутылкой пива сел у телевизора и начал смотреть какое-то непонятное шоу, от которого Маше стало неприятно. Девочка ушла в свою комнату

11(Оторвать следующую полосу плаката).

Поздно вечером, когда Маша готовилась ко сну, пришла с работы мама. Она была в хорошем настроении, ведь начальник похвалил ее за хорошую работу. Маша слышала, как мама на кухне рассказывала об этом папе. Папа был доволен. Маша и хотела выбежать к маме, но потом подумала, что маме опять будет некогда. Мама сама зашла к Маше в комнату:

— Машуня! Я так соскучилась по тебе! Ну, рассказывай про своё сочинение, о своём сценарии. Что нового сегодня?

Задумывались ли вы над тем, что чувствует ваш ребенок в таких ситуациях?

- Что можно было сделать всем героям повествования, чтобы с Машиной душой не произошло того, что произошло с плакатом? (При этом вывесить второй цельный плакат.)

Обобщение: когда подросток готов к общению, важно убрать все дела на второй план, показывая ему, что здесь и сейчас важен только он. Тогда в дальнейшем, при возникновении каких бы то ни было трудностях ваш ребенок пойдет к вам, как к близкому значимому взрослому, который без всяких условий принимает своего ребенка. Дети, лишенные веры в любовь родителей, становятся неуверенными в себе, пытаются найти эту веру иногда даже в неблагоприятных для себя компаниях.

УПРАЖНЕНИЕ "БУМАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК"

Родителям предлагается лист бумаги с контуром человечка, и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!", "Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули-завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то как думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек?

У меня получилось, что на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

- 1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?
- 2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?
- 3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?
- 4) На какие действия теперь способен ваш человечек?

«Эксперимент»

Педагог-психолог: Сейчас давайте поставим небольшой, простой эксперимент. Я вас всех попрошу, все поднимите вверх указательный палец, сам психолог в это время демонстрирует большой палец. Быстро, все поднимите, выше поднимите, еще выше. Теперь посмотрите, что вы сделали. Посмотрите! Я же просила поднять указательный палец, а вы подняли большой палец. Вы взрослые люди. Ведь вы же сделали, не то что я вам сказала, а вы взяли и сделали то, что я сделала. Так вот, запомните! Дети наши тем более, делают не то, что мы им говорим, а дети делают, то, что мы с вами делаем! Дети нас не слышат, они на нас смотрят.

«Письмо родителям от подростка»

Уважаемые родители, в конце нашей с вами встречи, я хотела бы вам прочитать письмо от подростка, прислушайтесь к каждому слову:

Дорогие мама и папа! Сегодня мне хочется поговорить с вами честно и откровенно обо всём, что накопилось внутри меня за последнее время. Мне важно ваше понимание и поддержка, ведь именно вы первые научили меня жить в этом мире и идти вперёд несмотря ни на что. Вы наверняка заметили, что иногда я бываю замкнутым и раздражительным. Поверьте, дело вовсе не в вас. Просто возраст такой: гормоны играют, эмоции зашкаливают, и порой бывает сложно разобраться даже самому себе, кто же я есть на самом деле? Я пытаюсь найти своё место среди сверстников, определиться с целями и мечтами, осознать, кем хочу стать через несколько

лет. Всё это непросто, и часто кажется, будто весь мир настроен против тебя. Хочу сказать вам спасибо за терпение и мудрость. Спасибо за вашу любовь, заботу и поддержку. Вы всегда рядом, когда нужна помощь, и ваша поддержка помогает мне двигаться дальше. Пусть иногда мы ругаемся и конфликтуем, но поверьте, я всё равно люблю вас и ценю больше всего на свете. Прошу вас помнить одно важное правило: не сравнивайте меня с другими детьми, особенно теми, чьи успехи кажутся очевиднее моих собственных. Не ставьте передо мной завышенные ожидания и требования, которые невозможно оправдать. Лучшие помогите увидеть мои сильные стороны и поддерживайте любые начинания. Ведь каждый человек уникален, и моя жизнь — тоже уникальный путь, который я сам выбираю. Иногда мне кажется, что я вас разочаровываю своими поступками и решениями. Но знайте: я стараюсь изо всех сил быть лучше и поступать правильно. Иногда ошибаюсь, признаю это открыто. Главное — научить меня отвечать за собственные ошибки и исправлять их самостоятельно, чтобы избежать тех же проблем в будущем. Ещё одна просьба — дайте мне немного свободы выбора. Доверяйте моему мнению хотя бы в некоторых вещах. Конечно, вы старше и опытнее, но позвольте учиться на своих маленьких ошибках сейчас, пока последствия ещё не столь серьёзны. Мы оба понимаем, что лучший учитель — собственный жизненный опыт. Люблю вас бесконечно и буду благодарен всю свою жизнь за тот труд, который вложили в моё воспитание. Надеюсь, однажды наши отношения станут настолько близкими и доверительными, что мы сможем говорить друг другу абсолютно всё без страха осуждения или непонимания. Ваш сын/дочь

P.S.: Давайте договоримся встречаться чаще за семейным ужином и общаться искренне, без стеснения высказывая чувства и мысли. Тогда многие проблемы решатся сами собой.