

find your independence

You may still be living under your parents' roof, but there *are* things you can do right now to gain more control over your life. BY liz murray

You know you're not a kid anymore. But even though you feel like an adult, your parents clearly haven't gotten the memo—and it's driving you crazy. To get the independence you want, you need to show your parents that you really *do* have the skills and maturity to take care of *yourself*. These four tips will help you do that, so you can (finally!) get the freedom you've been craving—and really deserve it.

take responsibility

Doing chores or getting a job may seem like a burden (who has the *time?*), but those are the very things that make independence possible. Think about it: As an adult, if you don't put in the elbow grease, then you'll never have the time, money, knowledge, or freedom to actually *do* those things you *want* to. So start practicing now: The next time your mom has to work late, offer to make dinner for your family. It will not only help you build some of the life skills you need to take care of yourself—but it will also show your parents you understand that being independent isn't just doing what you *want*. And as you continue taking on more responsibility, your parents will become more comfortable *giving* you responsibility, so you'll be the one who makes the big decisions about the direction your life will take.

find your own blocks

Everyone hates doing certain things—maybe you can't stand studying for math. So you procrastinate: You come up with an excuse to avoid it, even though it needs to get done. And then your parents nag you to do it, treating you like a 5-year-old. But here's the thing: There's a *reason* you hate doing it. After a little soul-searching, you might realize you don't like math because you never know the answers in class, and studying reminds you of that embarrassment. But there's good news: Once you've *recognized* the problem, you can take concrete steps to solve it—you could get a math tutor, and then maybe you'll know the answers in class and won't put off your work! Simply put, once you recognize *why* you're procrastinating, you can take steps to stop. And once you start mastering

those things your parents always nag you about, they'll see that *you* can come up with solutions to your challenges, and they'll give you the space you need to do just that!

be respectful

Who do you respect most? Your soccer coach? Your older cousin? One of your teachers? Whoever it may be, it's probably the person in your life who also respects *you* the most. Because the easiest way for anyone to *gain* respect is to *give* it first. If you don't respect your parents and their rules—maybe you curse around the house or miss your curfew—your parents will have trouble respecting you. But if you give them the respect they want, then they'll start treating you like the mature person you are, without even realizing it. Of course starting this cycle of respect in your home isn't always easy. Remember: Your parents are *used* to seeing you (and treating you) as a child. It may take some time, but if *you* start the cycle (by doing things like knocking before entering *their* room, even if they don't always knock before entering yours), they'll eventually start giving you the same respect that you're giving them.

choose the right friends

It's hard to be independent when your parents are always telling you who you can and can't hang out with—after all, just because a friend is “bad” doesn't mean *you* are too! But you *are* affected by your friends—in subtle ways you may not realize. Like, if you're stressed out about school, a friend who doesn't challenge herself might convince you to stop studying for an exam to hang out. But a friend who works hard might inspire you to keep studying. Two different types of friends—and two different outcomes for *you*. The more your parents see that you're surrounding yourself with positive influences and living up to your potential, the less they'll monitor your every move. Because even though your parents are really used to taking care of you, what they ultimately want is to see that their “little girl” can take care of herself. 17

Liz Murray, 24, was the inspiration for the 2003 TV movie *Homeless to Harvard*, and is now a motivational speaker.

НАЙДИТЕ СВОЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Вы, возможно, все еще живете под крышей родителей, но есть вещи, которые вы можете сделать прямо сейчас, чтобы взять под контроль свою жизнь. Лиз Мюррей

Вы знаете, что вы больше не ребенок. Но, несмотря на то, что вы чувствуете себя взрослым, ваши родители явно этого не понимают — и это сводит вас с ума. Чтобы добиться независимости, вам нужно показать своим родителям, что у вас есть все необходимые навыки и зрелость, чтобы позаботиться о себе. Эти четыре совета помогут вам в этом, чтобы вы наконец-то получили свободу, о которой так мечтаете, и действительно заслуживаете ее.

БЕРИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Выполнение домашних обязанностей или работа могут показаться обузой (у кого есть на это время?), но именно эти вещи делают независимость возможной. Подумайте об этом: как взрослый, если вы не будете прикладывать усилия, то никогда не сможете найти время, деньги, знания или свободу для того, чтобы заниматься тем, что вам хочется. Поэтому начните практиковать это уже сейчас: в следующий раз, когда ваша мама будет работать допоздна, предложите приготовить ужин для семьи. Это не только поможет вам развить необходимые жизненные навыки для того, чтобы заботиться о себе, но и покажет родителям, что вы понимаете: быть независимым — это не просто делать то, что хочется. И чем больше ответственности вы возьмете на себя, тем более комфортно родители будут воспринимать ваше взросление и давать вам больше ответственности. Так вы станете тем человеком, который будет принимать важные решения о том, куда направится ваша жизнь.

НАЙДИТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ БЛОКИ

Каждый ненавидит выполнять определенные вещи — может быть, вы не переносите учебу по математике. Поэтому вы откладываете: придумываете отговорки, чтобы избежать этого, хотя вам нужно это сделать. И тогда ваши родители начинают вас тягать и умолять, как пятилетнего ребенка. Но вот в чем дело: есть причина, почему вам это не нравится. После небольшой рефлексии вы можете понять, что не любите математику, потому что вы никогда не знаете правильных ответов на уроках, и учеба напоминает вам об этом стыде. Но есть хорошие новости: как только вы осознаете проблему, вы можете предпринять конкретные шаги, чтобы ее решить — например, найти репетитора по математике, и тогда, возможно, вы будете знать ответы на уроках и не будете откладывать работу! Проще говоря, как только вы понимаете, почему откладываете, вы можете предпринять шаги, чтобы прекратить это. И как только вы начнете справляться с

тем, что всегда доставляет родителям неудобства, они увидят, что вы можете находить решения своих проблем, и дадут вам 'добро' для того, чтобы это делать.

БУДЬТЕ УВАЖИТЕЛЬНЫ

Кого вы уважаете больше всего? Вашего тренера по футболу? Старшего кузена? Одного из учителей? Кто бы это ни был, скорее всего, это тот человек, который также больше всего уважает вас. Потому что самый простой способ получить уважение от других — это проявить его первым. Если вы не уважаете своих родителей и их правила — возможно, ругаетесь дома или опаздываете к назначенному времени — они будут с трудом уважать вас. Но если вы проявите уважение, которое они хотят, они начнут относиться к вам как к зрелому человеку, не замечая этого. Конечно, начать этот цикл уважения дома не всегда легко. Помните: ваши родители привыкли видеть вас (и относиться к вам) как к ребенку. Это может занять время, но если вы начнете этот цикл (например, начнете стучаться, прежде чем войти в их комнату, даже если они не всегда стучат, прежде чем войти в вашу), они в конце концов начнут уважать вас так же, как и вы их.

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫХ ДРУЗЕЙ

Трудно быть независимым, когда родители всегда говорят вам, с кем можно, а с кем нельзя общаться — ведь это не значит, что если друг «плохой», то вы тоже такой! Но ваши друзья влияют на вас — в тонких, порой незаметных для вас формах. Например, если вы переживаете из-за школы, друг, который не ставит перед собой сложных целей, может уговорить вас прекратить учить уроки и пойти погулять. Но друг, который много работает, может вдохновить вас продолжать учебу. Два разных типа друзей — и два разных результата для вас. Чем больше родители видят, что вы окружаете себя позитивными людьми и стремитесь к своему потенциалу, тем меньше они будут контролировать каждый ваш шаг. Потому что, несмотря на то что ваши родители привыкли заботиться о вас, в конечном счете они хотят увидеть, что их «маленькая девочка» может позаботиться о себе.

Лиз Мюррей, 24 года, была вдохновением для телевизионного фильма 2003 года «Бездомная — в Гарвард», а сейчас она мотивационный спикер.