

## КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ С ПОДРОСТКОМ?

Подростковый период от 11-12 до 15-16 лет отличается от прочих этапов жизни ребёнка и по праву может считаться одним из самых трудных. Основные изменения происходят в трёх сферах: телесной – физиологические изменения; психологической - изменение самосознания, и социальной – переориентация норм и ценностей.

В силу особенностей «переходного периода» при общении взрослых с подростками часто возникают конфликты. Чтобы избежать их, взрослым нужно не только знать, как вести себя, но и знать, чего делать лучше не стоит.

Предлагаем Вам следующие рекомендации по преодолению наиболее частых трудностей, возникающих при общении с подростком.

**Проблема 1. Ребенок не убирает свои вещи, не следит за своим внешним видом.**

В данном случае не следует читать нотации, повышать голос, говорить с раздражением и применять категорические оценки («неряха, лентяй») и суждения («тебе бесполезно говорить»).

Для решения этой проблемы стоит изменить стиль общения, перейти на спокойный, вежливый тон, понятно и четко объяснять свои желания и ожидания, использовать технику «Я-высказывание».

**Проблема 2. Подросток категорически не принимает установленных правил.**

В этом случае не рекомендуется упрямо настаивать на своем, переходить на жёсткое противостояние с ребёнком.

Старайтесь найти компромисс. Когда люди охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает. Уступает тот, кто умнее. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с неустойчивой психикой.

Ограничений и запретов не должно быть слишком много. Достаточно 2-3 важных запретов, остальные ограничения могут носить рекомендательный характер и выбор - следовать им или нет - принадлежит подростку. Например, можно сказать: «Ты не можешь идти гулять, если у тебя не сделаны уроки (не убрана комната). Но ты сможешь пойти и погулять на полчаса дольше, если сейчас сделаешь уроки и наведешь порядок в комнате». То есть вы запрещаете гулять, не подготовившись к школе, но предоставляете выбор подростку в том, как ему поступить.

**Проблема 3. Ребёнок кричит, пытается оскорбить. Отказывается от выполнения поручений в грубой форме.**

В такой ситуации не стоит переходить на этот же оскорбительный стиль общения, поддаваться отрицательным эмоциям, грубить в ответ.

Дайте ребёнку возможность успокоиться. Выберите время, когда вы и ребёнок достаточно спокойны, не напряжены и дружелюбны, поговорите с ребёнком.

Если чувствуете раздражение, выполните небольшое упражнение: сделайте глубокий вдох и медленный выдох (2-3 раза), расслабьте напряженные мышцы – это поможет смягчить гнев и справиться с отрицательными эмоциями.

Можно сказать: «Я не могу разговаривать на повышенных тонах. Давай поговорим через полчаса, когда ты успокоишься». Или: «Я понимаю, о чём ты, и что хочешь мне доказать. Это действительно важные для тебя вещи. Но давай поговорим об этом в другом тоне. Так мы быстрее договоримся».

**Проблема 4. Подросток высказывает свою точку зрения на какое-либо событие или на ваше указание.**

Не стоит критиковать подростка, запрещать ему иметь своё мнение, обесценивать ребёнка, делать ему больно путем язвительных замечаний, например: «Умный сильно. Твоё дело слушать и выполнять».

Если вы не согласны, формулируйте аргументы и поощряйте подростка в том, чтобы он обосновывал свою позицию – с чем он не согласен. Выходить из трудных ситуаций ребенок учится у взрослых.

Тон, которым сообщается требование или запрет, должен быть разъяснительным и дружелюбным.

**Проблема 5. Многие подростки высказывают родителям недоверие.**

Для установления доверительных отношений с подростком не нарушайте данное обещание и не раскрывайте секреты, доверенные вам.

Прежде чем что-то пообещать подростку, хорошо подумайте, сможете ли вы это выполнить, в ваших ли это силах. Невыполненные обещания разрушают доверие и обесценивают вас как взрослого. Если вы не сможете выполнить обещание, обязательно аргументируйте свое решение, предложите другой вариант или иное время.

Важно помнить, что базовой потребностью любого ребёнка является доверие к миру, ситуации, другому человеку. Формирование его происходит не путем внушения и назиданий, а путем взаимодействия с теми взрослыми, которые его окружают. То, как реагирует взрослый человек, насколько доверяет миру и какие способы межличностного взаимодействия он выбирает, во многом определяет поведение ребенка.

Дети - тонкие психологи и прекрасно чувствуют слабость старших, и если взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, то не приходится ждать и от подростков хорошего поведения.

Помните:

- Любое взаимодействие следует начинать с себя.
- Если вы испытываете злость, раздражение, то прежде всего надо успокоиться, привести себя в равновесие. Будьте тверды и последовательны.
- Разговаривая с подростком, чаще смотрите ему в лицо. Если задаете вопрос, то подождите, пока подросток ответит. Делайте паузу. Не торопите его.
- Находите в подростке позитивные стороны. Чаще обращайтесь к ребенку за советом: «Мне интересно твое мнение», «А как сам ты думаешь?», «Почему ты не согласен со мной? Докажи, что я не прав».
- Оценивайте не ребёнка, а его поступок.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Охотникова Надежда Ивановна, Фирсова Лидия Александровна