



## ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В КОНФЛИКТЕ С ПОДРОСТКОМ

Конфликты между родителями и подростками – дело обычное, воспитание детей редко проходит без них. Известно, что конфликт ребенок – родитель часто накладывает отпечаток на все дальнейшие взаимоотношения родителей и уже взрослых детей.

Основные причины конфликтов родителей и детей – это взаимное непонимание и обиды.

Дети не понимают родителей, родители детей.

Почему конфликты чаще возникают между подростками и родителями? В основном по причине неготовности родителей к подростковому и юношескому периоду развития своего ребенка, к изменениям его психологии.

Конфликты между родителями и подростками подчиняются тем же законам, что и конфликты взрослых людей. Но подростки больше живут «на эмоциях», чем на рациональном понимании ситуации. А взрослые на то и взрослые, чтобы лучше себя контролировать.

Чувствуете, что вы «заведены» до предела? Отложите на время решение конфликтной ситуации, пока более или менее не успокоитесь. На эмоциях никакого толку не будет, только хуже сделаете.

Откажитесь от поиска ответа на вопрос: «Кто виноват?»

Да и вопрос: «Что делать с причиной конфликта?» тоже надо отложить на потом. Поиски виновных в конфликтной ситуации часто приводят только к ее обострению. Не волнуйтесь. Когда вы научитесь успешно разрешать или сглаживать конфликтные ситуации, эти вопросы отпадут сами собой, или найдутся простые и рациональные ответы.

### **Несколько правил поведения в конфликтной ситуации:**

#### *ПРАВИЛО 1. Не переходите на личность.*

Мы часто в конфликтах оцениваем личность человека, а не его конкретные действия.

Подростки особенно к этому чувствительны. Как только мы задеваем личность человека, так сразу же срабатывают механизмы психологической защиты. А подростки, в силу психологических особенностей возраста, особенно к этому чувствительны. Конфликт от этого может только разрастись. Поэтому, если вы хотите перевести конфликт в рациональное русло, сгладить его и успешно разрешить, то исключите оценочные слова, задевающие личность подростка.

Оценивать следует только поступки или их результаты. Причем не обращаться к прошлому, а зафиксировать ситуацию в настоящем времени и перейти к решению вопроса в будущем.

#### *Примеры:*

«Ты слишком болтлив». Оценка личности.

«Ты говорил в гостях больше остальных». Оценка действия.

«Тебя же просили позвонить. Ты такой невнимательный». Оценка личности.

«Ты забыл, что тебя просили позвонить». Оценка действия.

«Ты такой неаккуратный, опять порвал джинсы». Оценка личности, да еще с использованием слова «опять» – намек на прошлые грехи.

«Плохо, что джинсы порваны». Оценка результата.

### ПРАВИЛО 2. Конкретность.

Необходимо избегать обобщений, полностью исключить слова: ты всегда..., ты постоянно..., ты все время..., ты каждый раз... и т.п. Они являются конфликтогенами, т.е. словами, провоцирующими конфликт.

И пусть подросток действительно часто делает что-то такое, что вас не устраивает, раздражает, печалит. Все равно забудьте слова-конфликтогены.

Кстати, их использование в сочетании с переходом на личность может сыграть роль внушения, закрепления каких-то негативных качеств на всю жизнь. И уже взрослый человек живет с чувством обиды на родителей или воспроизводит те самые негативные характеристики, которыми его «наградили» родители.

Всегда обсуждайте с подростком только то, что произошло «здесь и сейчас»: сделано или не сделано, сказано или не сказано, произошло или не произошло. Не надо вспоминать прошлое или прогнозировать далекое будущее, этим вы только подольете масло в пламя конфликта. Говорите только о том, что произошло сейчас.

Не стоит высказывать предположения о мотивах произошедшего, домысливать, что послужило причиной неприятной ситуации. Другими словами, «читать мысли» подростка.

Обычно это проявляется в виде выражений: «Я знаю, что ты думаешь...». «Ты поступил так из-за того, что...». «Тебе безразлично, что...».

Многочисленные исследования показывают, что люди часто ошибаются в определении мотивов чужих поступков. Мы и свои-то мотивы часто не осознаем до конца. Так что лучше отказаться от «чтения мыслей», тем более, что в большинстве случаев это приводит к усугублению конфликта между родителями и подростком, взаимонепониманию, отчуждению и раздражению.

### ПРАВИЛО 3. Понятность.

Вроде бы очевидная вещь, что говорить с подростком надо на понятном ему языке. Но взрослые часто это правило не соблюдают, используя слова и выражения, которые могут быть непонятны или иметь неоднозначный смысл.

Вот слова одной мамы, рассказывающей о своих проблемах с ребенком 15 лет: «Я ему говорю, что его реакция неадекватна ситуации, а он молчит и делает вид, что не понимает». Само слово «неадекватность» может быть непонятным ребенку, или он, вполне возможно, вкладывает в него другой смысл.

### ПРАВИЛО 4. Передавайте свои чувства и эмоции, используя «Я-высказывание».

Вы говорите только о своем отношении, чувствах, эмоциях по отношению к конкретной ситуации. Местоимения «твой», «твое» и т.п. используется ТОЛЬКО для описания КОНКРЕТНОГО поступка.

#### Примеры:

#### **Правильно:**

Я беспокоюсь, когда ты не предупреждаешь, что задерживаешься.

Мне неприятно видеть в комнате беспорядок.

Я огорчаюсь, когда вижу такое поведение.

***Неправильно:***

Где ты был? Почему не предупредил, что задерживаешься?

Ты всегда не убираешь за собой.

Ты безобразно себя ведешь!

***ПРАВИЛО 5. Старайтесь услышать и понять.***

Постараться понять интересы и чувства другого, услышать, что до вас хотят донести.

Понять – не значит принять или оправдать, но, прежде чем сформировать или высказать свое мнение, надо разобраться в том, что подросток чувствует, переживает или подразумевает.

Большинство конфликтов родителей и детей происходят из-за нежелания сторон слушать и понимать.

Есть известное выражение: «Наша самая большая ошибка в том, что мы не слушаем, чтобы понять. Мы слушаем, чтобы ответить».

Бывает, что мы слушаем даже не с целью ответить, а только чтобы возразить, играя роль экзаменатора, нацеленного на выискивание ошибок.

Пожалуй, это основное правило в успешном разрешении конфликтов между родителями и подростком, но и самое трудное.

***ПРАВИЛО 6. Никогда не пытайтесь решить конфликтную ситуацию на негативных эмоциях.***

Не имеет смысла, только хуже сделаете. Не можете сразу успокоиться? Так отложите на некоторое время разговор, «придете в себя». Всегда необходима спокойная интонация.

Если ваш ребенок-подросток почувствует, что вы на него «наезжаете», то это может спровоцировать его уход в защиту – от агрессии до полного игнорирования ваших слов.

Из этого правила есть исключение. Если какие-то поступки ребенка очень вас сильно задевают, то можно высказать ему, что вы чувствуете и переживаете, какие эмоции испытываете. Но говорите только о том, какие чувства вызвал его поступок, а не он сам.

Объясните, почему вы так чувствуете.

Не стоит ожидать сиюминутного успеха. Быстрых изменений в человеческих отношениях не бывает. Ведь конфликты подростков и родителей имеют свою историю, и подростку нужно время, чтобы перестроиться, отказаться от уже сложившихся стереотипов поведения и эмоциональных реакций.

***Помните:*** повлиять на подростка возможно только через изменение своего стиля общения.

Приведенная ниже методика поведения в конфликте требует времени и дает результаты не мгновенно.

*Используемая литература:*

*А. Фромм «Азбука для родителей»*

*Методические материалы Школы корпоративных тренеров*

*Т. Гордон. «Тренинг эффективного родителя»*

*Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»*