

## Конфликты с детьми: советы психолога, как их разрешать.

Подростковый возраст наиболее противоречивый и конфликтный. Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения



конфликта «отцы и дети» не знают. Конфликт взрослых и детей, описанный еще Тургеневым в известном романе, связан с юношески максимализмом и критическим отношением к собственным родителям, с выпячиванием и застреванием на их недостатках. С другой стороны многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка, они продолжают разговаривать с ним «находясь на девятом этаже, будучи не в состоянии спуститься на первый», к своему опыту переживаний подросткового возраста. Как ни странно, но подростки более объективно оценивают своих родителей, чем те - своих детей. В тоже время потребность у подростков в интимном общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей часто остается неудовлетворенной.

### Пошаговая система поведения в конфликте (подсказка для родителей).

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка.

#### Пример:

- «Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю»;
  - «Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян»
2. Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя "Я - высказывание", говорите о том, что Вы чувствуете:
    - «**Я** обеспокоена, когда слышу это»;
    - «**Я** огорчен этим»;
    - «**Я** так волнуюсь за тебя»
  3. Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите.
    - «**Я** боюсь, что ты не сможешь закончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает»;
    - «**Я** боюсь, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю».
    - «**Я** беспокоюсь за тебя каждый вечер, когда ты поздно приходишь. **Я** боюсь, что если ты продолжишь ходить по улицам в этой компании, с тобой случится что-то плохое».
  4. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:
    - «**Я** хочу, чтобы ты хорошо закончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя – **ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь**»;

- «Я хотела бы видеть тебя к 22.00, но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. **Ты сама принимаешь решения и только ты отвечаешь за них»**

5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.