

Как вести себя в конфликте с подростком?

Подростковый возраст для большинства родителей становится серьезным испытанием. Во многом причины столь резких перемен связаны с мощными физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка.

Что же тревожит родителей в это время?

- **Дистанцирование от родителей** (не проводит с ними столько же времени, как раньше, например, поездка на дачу, всё время проводит со своими друзьями, и т.д.). Почему это происходит? Природа создала очень интересный механизм для того, чтобы дать подростку посмотреть, как он будет жить в самостоятельной жизни. Ребенок проверяет дистанцию, безопасно ли жить без родителей и делает это неосознанно, у него нет желания обидеть. Но взрослых это очень тревожит. Если подросток не пройдет дистанцирование от родителей, его ждет одна очень большая проблема в будущем, он не сможет создать свою семью. Поэтому если наш ребенок начинает проверять дистанцию, не ругайте его и не обижайтесь.
- **Потеря авторитета родителей.** Чтобы в чем-то убедить ребенка теперь требуется намного больше сил. Когда ребенок маленький, он воспринимает родителя как авторитета, который все может: защитить, исполнить просьбу. Но ребенок растет и к подростковому возрасту задается вопросом об успешности родителей: «мои родители уже не такие умные, не такие совершенные». Например: «почему мой папа менеджер, а не директор завода, может быть он не настолько успешен»? Подросток подвергает сомнениям и родительские убеждения: «они не такие уж и совершенные, они могут ошибаться». Родителям нужно понимать, что это абсолютно нормальное явление.
- **Сниженное желание учиться.** Это норма для подросткового возраста. У подростка неравномерно растут органы, части тела. Как же это влияет? У подростка сложности со здоровьем, он часто чувствует себя уставшим и невнимательным. Мозговая деятельность тоже меняется, поэтому подростки рассеяны на уроках и быстро устают.
- **Замкнутость.** Подросток много времени проводит один, закрывается в своей комнате, в ванне, выходит на кухню покушать тоже один, всем своим видом демонстрируя «мне не комфортно с вами». Подросток ведет себя нормально, он не обижен, он хочет побыть один. Дайте ему на это право.

Конфликты – это часть нашей жизни. Они существовали в этом тысячелетии и будут существовать в новом тысячелетии. Другое дело - как относиться к конфликту. Существует несколько типов поведения в конфликте. Посмотрите, может быть вы узнаете в одном из этих типов поведения себя.

Прочитайте описание всех типов, возможно, вы узнаете свой стиль поведения.

- **Уклонение (избегание, уход).** Этот стиль предполагает уход от ответственности за решения. Такое поведение возможно, если ситуация слишком сложна и разрешение конфликта потребует много сил у его участников, либо у человека не хватает власти для решения конфликта в свою пользу.
- **Противоборство, конкуренция** – это активная борьба человека за свои интересы, с помощью всех доступных ему средств для достижения поставленных целей: применением власти, принуждения, других средств давления на участников конфликта, использованием зависимости других участников от него.
- **Уступчивость, приспособление.** Действия человека направлены на сохранение или хороших отношений с другими путем сглаживания разногласий за счет собственных интересов. Данный подход возможен, когда предмет спора более существен для другого, чем для себя. Такое поведение в конфликте используется, если ситуация не особенно значима, если важнее сохранить хорошие отношения с другими, чем отстаивать свои собственные интересы.

- **Сотрудничество** означает, что человек активно участвует в поиске решения, удовлетворяющего всех участников взаимодействия, но не забывая при этом и свои интересы. Предполагается открытый обмен мнениями, заинтересованность всех участников конфликта в выработке общего решения.
- **При компромиссе** действия участников направлены на поиски решения за счет взаимных уступок, на решения, устраивающего обе стороны, при котором особо никто не выигрывает, но и не теряет. Такой стиль поведения применим при условии, что участники спора обладают одинаковой властью, имеют различные интересы, у них нет много времени на поиск лучшего решения.

Правила общения с подростком в конфликтной ситуации

1. **Перед тем, как начать общение с ребёнком, продумайте то, что хотите сказать, что хотите донести.** Определите, что вы хотите от получить от ребёнка в процессе общения. Перед тем, как разговаривать с ребёнком, убедитесь в том, что вы сами спокойны и готовы общаться без ругани и злости.
2. **Помните, что Ваш ребенок и его поступки – это отдельные вещи!** Эффективное общение возможно в том случае, если вы обращаете внимание именно на поступки ребёнка, а не на то, какой он по характеру.
3. **Критикуйте отдельный совершенный проступок.** Не упоминайте других случаев, не сравнивайте ребенка с другими детьми или с собой в его возрасте. Не драматизируйте ситуацию, говорите четко и по делу. Возможна критика конкретных элементов поведения, искажённого мышления, которые относятся к совершенному проступку.
4. **В общении следует опираться на лучшие стороны ребенка, говоря ему о них.** В это время самооценка подростка неустойчива (сегодня он себя любит, а завтра может ненавидеть), и ему важно знать о своих хороших сторонах или чертах характера.
5. **Сам процесс критики производится спокойным и уважительным тоном, без иронии, сарказма, четко и по делу.** Не пытайтесь справиться с собственными негативными чувствами за счет взаимодействия с ребенком, если чувствуете, что сильно злитесь - лучше отложите разговор.
6. **Родителям рекомендуется общаться с детьми уверенно, кратко, без длительных нотаций.**
7. **Не пытайтесь вызвать чувство вины у ребенка.** Полезней формировать правильное понимание его отношения к людям, к себе и миру. Лучше объясните ему, почему его поступок плохой.
8. **В качестве позитивных примеров используйте образы из фильмов, книг, популярных личностей,** возможно, герои мультфильмов или игр, **которые нравятся Вашему ребенку.** Не используйте в качестве позитивного примера ровесников вашего ребенка, которых он знает. Не сравнивайте его с кем-либо, или же с вами в его возрасте.

Результатом успешного взаимодействия считается понимание ребенком того, что от него требуется и взятие им на себя ответственности за выполнение правил поведения, предъявляемых родителями. Как правило, дети охотно включаются в общение, чувствуя внимание и уважение. Они любят родителей и страдают, когда их ругают. Но гордость иногда не дает им признать ошибки и исправиться.

Родителям же важнее, чтобы их ребенок не только изменил свое поведение, но и вырос психологически здоровой личностью, успешным, счастливым.

Если вам хочется больше узнать о том, как общаться с подростком, то можете прочитать:

- Адель Фабер, Элейн Мазлиш “Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили”.
- Момот Галина” Любить нельзя воспитывать. Общаться с подростком. Как?”.
- Людмила Петрановская “Если с ребёнком трудно”.