**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Конфликты с подростком: как вести себя в конфликтных ситуациях?**

**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.

Увы, мы часто в конфликтной ситуации склонны припоминать прошлые грехи. Только вот какой в этом смысл? Становится только хуже. Конфликт между родителями и подростком только усугубляется.
**Примеры:**
«Тебя же просили позвонить. Ты такой невнимательный». Оценка личности.
«Ты забыл, что тебя просили позвонить». Оценка действия.
**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 12 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.

Да что говорить о детях и подростках, если даже взрослые достаточно часто подразумевают разный смысл в одинаковых словах. А потом удивляются, что собеседник их не понимает.
**ПРАВИЛО 4. Передавайте свои чувства и эмоции, используя «Я-высказывание».**
О технике «Я-высказывания» («Я-сообщения») информации много. Поэтому, очень коротко. 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. Ладно подростки, для них это в силу психологических особенностей возраста характерно, но вот когда взрослые ведут себя по-подростковому, то....
Есть известное выражение: **«Наша самая большая ошибка в том, что мы не слушаем, чтобы понять. Мы слушаем, чтобы ответить».**
Вспомните, как часто вы «слушаете» только с этой целью? А ведь 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. Для его применения используется техника «Активное слушание». О ней много информации в интернете, также внизу этой страницы есть ссылка на интерактивный тренинг по овладению этой техникой, которая очень эффективна в разрешении конфликтов между родителями и и подростками.

**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 только говорите только о том, какие чувства вызвал его поступок, а не он сам. Объясните, почему вы так чувствуете. Подростки часто неправильно понимают эмоции родителей.

 **Но не забывайте Правило 4.**
Часто задают вопрос – а как начать все это использовать? Просто берите и начинайте хотя бы с соблюдения первых трех правил, как наиболее простых. И результаты появятся.

Но не стоит ожидать сиюминутного успеха. Быстрых изменений в человеческих отношений 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.

А если освоите и техники «Я-высказывание» и «Активное слушание», то не только конфликтов с подростком станет меньше, но и начнутся позитивные изменения во взаимоотношениях. Кстати, при этом влияние родителей на подростка возрастет, становится более действенным.