Конфликты с подростком: как вести себя в конфликтных ситуациях?

 Конфликты родителей и подростков в семье. Кто виноват? В чем причины? Что делать? Разобраться в причинах конфликта всегда полезно.

Конфликты между родителями и подростками – дело обычное, воспитание детей редко проходит без них. Но случается, что они происходят чуть ли не ежедневно, отравляют жизнь, в семье растет напряженность не по дням, а по часам. Главное, о чем полезно задуматься, а к чему приводят конфликты между родителями и подростками в семье? Известно, что конфликт ребенок – родитель часто накладывает отпечаток на все дальнейшие взаимоотношения родителей и уже детей.

Существует несколько основных правил поведения в конфликтной ситуации, которые необходимо соблюдать, разумеется, если вы хотите ее разрешить или хотя бы сгладить.

*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.

Примеры:

«Ты слишком болтлив». Оценка личности.

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

«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».

*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.

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

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.

*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.

Конфликты между детьми и родителями отражаются не только на детях.

Взрослые страдают не меньше. Так почему не помочь себе и ребенку? Тем более, что это не так трудно.