

Общение с подростком.

Причины конфликтов.

Столкновение интересов родителя и ребёнка.

«Что чаще всего является поводом для конфликта с родителями?»

Ответы детей:

- Школа, учёба, плохие оценки. (35 ч)
- Дела по дому, домашние обязанности. (16 ч)
- Непонимание. (14 ч)
- Запреты (гуляние, одежда, телевизор, компьютер), строгость, придирчивость родителей. (13 ч)
- Из-за пустяков, мелочей. (6 ч)

Приказы, команды.

«Сейчас же перестань!», «Быстро убери всё!», «Замолчи, чтобы больше я этого не слышал!».

В этих категоричных фразах ребёнок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

Предупреждения, предостережения, угрозы.

«Смотри, как бы не стало хуже», «Ещё раз это повторится, и я возьмусь за ремень», «Не придёшь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребёнка неприятное переживание. Они лишь загоняют его в ещё больший тупик.

При частом повторении угроз, предупреждений, дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

Мораль, нравоучения, проповеди.

«Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых», и т. д.

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего всё вместе взятое. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей.

Советы, готовые решения.

«А ты возьми и скажи...», «Я бы на твоём месте...», «По-моему, тебе нужно пойти и извиниться» и т. д.

Каждый раз, советуя что-либо ребёнку, мы как бы сообщаем ему, что он ещё мал и неопытен, а мы умнее его и наперёд всё знаем. Иногда такая позиция

родителей раздражает детей и не оставляет желания рассказать больше о своей проблеме.

□ **Критика, выговоры, обвинения.**

«На что это похоже!», «Опять всё сделала не так!», «Всё из-за тебя!» и т.д. никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут.

Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность. Разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. У ребёнка формируется низкая самооценка: он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безнадёжный, неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

□ **Обзывание, высмеивание.**

«Не будь лапшой», «Какой же ты лентяй», «Ну просто дубина!» и т. д.

Всё это – лучший способ оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе.

Результаты опроса

Чувства детей.

- Обиду. (25 ч)
- Ненависть, злость, гнев, недовольство, раздражение, возмущение. (15 ч)
- Вину. (15 ч)
- Плохое настроение, тяжело на сердце, на душе. (14 ч)
- Ничего. (9 ч)
- Грусть, огорчение, ненужность, разочарование, стыд, жалость. (1 -3 ч)

Чувства родителей.

- Не знаю. (18 ч) По ним не видно. (1 ч)
- Злость, раздражение, ненависть, неприязнь ко мне. (18 ч)
- Обиду. (10 ч)
- Огорчение. (6 ч)
- Ничего. (5 ч) Им всё равно. (2 ч)
- Волнение, грусть, разочарование, вину, переживание, боль, неудобство. (1 – 3 ч)
- Мне всё равно. (1 ч)

Советы психолога

Как быть с нашими чувствами.

- Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

- Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от **первого лица**. Сообщите себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении.
- Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

Результаты опроса.

Первый шаг к примирению.

- Успокоиться и извиниться. (31 ч)
- Исправиться; сделать то, что они просят; уступить. (20 ч)
- Начать разговор заново; первым заговорить. (15 ч)
- Не знаю. (6 ч)
- Сидеть и молчать; ничего не делать первым. (7 ч)

Трудно ли примириться.

- Не трудно. (49 ч)
- Трудно, очень трудно. (18 ч)
- Иногда трудно. (10 ч)
- Я и не собираюсь. (1 ч)

В чём трудность?

- неловко; стыдно;
- чувствую вину, неуверенность;
- не могу пересилить себя, найти слова;
- потому, что не прощают, не верят мне, опять будут ругать, не чувствую своей вины.

Как избежать конфликтов?

- Надо их слушать; всё выполнять, даже если не хочешь; подчиняться; не спорить. (24 ч)
- Хорошо учиться (20 ч), вести себя (5 ч), не огрызаться (7 ч).
- Понимать друг друга, договариваться. (12 ч) Обсуждать проблемы в кругу семьи, находить компромисс. (2 ч)
- Родители должны понимать детей, снизить планку требований. (8 ч)
- Не знаю. (7 ч)
- Чтобы учитель не приходил домой. (3 ч)
- Уйти куда подальше. (1 ч)

Как разрешать конфликты.

Первый способ разрешения конфликтов.

Настоять на своём.

- **первый** неконструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывает родитель**». Сами того не замечая, родители показывают сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, что хочешь, не считаясь с желаниями другого». Дети быстро учатся делать то же, они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень»;
- другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. И если это постоянно, ребёнок усваивает другое правило: «Мои личные интересы не в счёт, всё равно придётся делать то, что хотят или требуют родители»;
- дети постоянно оказываются побеждёнными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными.

Второй способ разрешения конфликтов.

Уступить, сохраняя мир.

- **второй** неконструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывает только ребёнок**». В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать;
- со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве. Часто встречают насмешки и даже отвержение;
- в такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребёнком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

Третий способ разрешения конфликтов.

Конструктивный: «Выигрывают обе стороны: и родитель и ребёнок».

Шаги разрешения:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений (без критики).
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения (уточнения различного рода).
5. Выполнение решения, проверка.

Этап прояснения конфликтной ситуации.

1. Сначала родитель выслушивает ребёнка. Уточняет, в чём состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно. Что его затрудняет. Делает он это в стиле **активного слушания**, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребёнка. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребёнка, острота назревающего конфликта спадает, и возникает готовность пойти навстречу друг другу.
2. После этого родитель говорит о своём желании или проблеме, используя форму **«Я – сообщения»**. Ребёнку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем вам – о его.

Положительные моменты:

- каждый участник оказывается выслушан;
- каждый вникает в положение другого;
- между «сторонами» не возникает ни раздражения, ни обиды; напротив, сохраняется атмосфера дружеских отношений;
- ребятам предоставляется возможность осознать свои истинные желания;
- дети получают прекрасный урок, как вместе решать «трудные» вопросы.

Идеальная модель семейных отношений с ребёнком подросткового возраста:

- все члены семьи, включая ребёнка, равноправны;
- каждый может и умеет выразить словами те чувства, позитивные и негативные, которые он испытывает. Все чувства принимаются;
- родители советуются со своими детьми. Семейный совет имеет только совещательный голос. Каждый вправе принять или не принять его;
- члены семьи не дают негативные оценки друг другу, а только выслушивают друг друга, стараясь понять его чувства;
- не обобщают прошлое, неприятное;
- рассказывают о себе, о своей жизни, своих затруднениях;
- хвалят хорошие дела и поступки;
- в семье царит доверие, уважение, терпеливая любовь, внимание к миру переживания другого, происходят душевные разговоры на любые темы.

Наличие этих моментов в семье позволяет избегать многих кризисов подросткового возраста:

- ребёнку не приходится бороться за самостоятельность и доказывать свою взрослость;
- ребёнку не надо грубить родителям, поскольку его научили выражать своё несогласие в приемлемой форме;
- подросток постепенно осознаёт окружающую жизнь людей, поскольку нет запретных тем для разговоров со взрослыми;
- у подростка развивается внутренний контроль за поступками и самосознание, поскольку ему не навешивают неприятных ярлыков, а позволяют как можно полнее выразить свои переживания и самому в них разобраться;
- в таких семьях нет накопления взаимных обид. Которые разрушительно действуют на общение.

Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых Ваши дети выбрали в друзья, даже если Вы не одобряете их выбор.