

## Материалы для родителей

В каждой семье порой происходят конфликты между родителями и их детьми. Как многим из нас кажется, конфликт появляется на пустом месте. Ребёнок начинает вести себя совершенно неподобающим образом: повышает голос, дерзит, проявляет недовольство и эгоизм, не выполняет просьбы и дела по дому. Возникает ощущение, что он делает всё возможное, чтобы расстроить родителя. Не потому, что родители плохие. Просто это самые близкие люди, которым можно излить раздражение, гнев, бессилие и усталость в надежде на понимание и принятие.

Но часто родители не знают, как помочь ребёнку, и вступают в противостояние с ним. Большинство конфликтов «подросток — родитель» происходят от непонимания, что ребёнок становится взрослым и с ним нужно обращаться иначе, чем раньше. Иногда не получается выслушивать друг друга и вникнуть, как выглядит ситуация с разных сторон.

Возрастная периодизация позволяет определить на каком этапе психоэмоционального развития находится ребёнок. Благодаря ей можно будет предвидеть некоторые конфликты, и подготовиться к ним.

*Подростковый период* (11-14 лет) характеризуется стремлением к независимости. Именно в этом возрасте ребёнок проявляет наибольшую конфликтность, сталкиваясь с родителями из-за обострённого чувства справедливости. Наплыв гормонов сказывается на ребенке, и каждое событие и явление он ощущает более эмоционально. Отчего даже небольшой конфликт «отцов и детей» может разжечь самый настоящий пожар эмоций. Помимо всего прочего появляется и редкостный эгоизм.

*Юношеский период* (15-17 лет) характеризуется окончательной выработкой мировоззрения и чуть большей уверенностью в себе, по сравнению с подростковым периодом. Ребёнок становится более зрелым человеком: он начинает логически рассуждать о последствиях своих действий, начинает сопереживать не только за себя. В этом возрасте ребёнок значительно меньше ссорится с родителями. Однако наступает время максимализма. Юношеский максимализм проявляется в стремлении быть правым и достигнуть идеала, имея завышенные ожидания. Конфликты обретают более идейный характер.

### *Чем опасны конфликты в семье?*

Невозможно избежать каждой проблемы, и потому ссоры могут существовать в малых количествах даже в самых благополучных семьях. Но и там конфликты разнятся от небольшого недоразумения до открытой конфронтации между поколениями.

При частых конфликтах ребёнок получает отрицательный опыт в коммуникации с людьми. В будущем он может испытывать проблемы с общением, полностью замкнувшись в себе, или начнёт вести себя разгульным образом, присоединившись к плохой компании. Последнее может приучить подростка к дурным привычкам.

Разрушаются здоровые семейные отношения, так как запас терпения родителей с каждой новой ссорой истощается, из-за чего они становятся более раздражительными. Это в свою очередь вызывает большее негодование у ребёнка, ибо ему не только не потакают, но ещё и открыто противостоят. Из-за этого зарождающееся чувство собственного достоинства лишь сильнее провоцирует подростка ссориться с родителями. Самоуважение ребёнка требует, чтобы взрослые общались с ним на равных и прекратили насаждать свои

«требования». Однако взамен выдвигает свои требования, чем переходит в крайности максимализма.

### *Как предотвратить конфликты*

**Совет 1.** Осознавайте, что подростку трудно. Он уже не ребёнок, но ещё и не совсем взрослый. Хочет сепарироваться, самостоятельно принимать решения и идти наперекор — но по-прежнему нуждается в сильной родительской поддержке. Это противоречие провоцирует на конфликты. Но взрослым, уже давно пережившим переходный возраст, не нужно вестись на бурлящие гормоны подростка. Погасите в себе недовольство и раздражение, чтобы не плодить конфликты подростка в семье.

**Совет 2.** Не вторгайтесь в территорию подростка. У тинейджера должно быть личное пространство — во всех смыслах. По возможности выделите подростку отдельную комнату или отгороженное пространство. Никогда не заходите без стука, не проводите ревизию вещей ребёнка, оставьте ему право выбора друзей и круга общения.

**Совет 3.** Сохраняйте долю контроля. Важен баланс — не стоит оставлять ребёнка совсем без ориентиров и структуры. Элементарные моральные, нравственные, внутрисемейные правила должны быть по-прежнему актуальны.

**Совет 4.** Избегайте попыток казаться чересчур понимающим родителем. Слова «я понимаю, каково тебе» могут только раззадорить подростка. В этот период ребёнку кажется, что он неповторим и уникален, а его проблемы родителям не под силу понять по-настоящему.

**Совет 5.** Не изображайте из себя равного подростку. Часто родители, пытаясь найти общий язык с тинейджером, подражают молодёжи: щеголяют сленговыми словечками или пытаются следить за модой зумеров. Как правило, это не помогает найти взаимопонимание: попытки лишь выглядят комично. Оставайтесь взрослым и разговаривайте с подростком с этой позиции.

### *Как решить конфликты*

Для решения конфликта между родителем и подростком всем сторонам нужно дать выход чувствам — например, если хочется побыть одному и поплакать.

Не стоит обсуждать конфликтные вопросы на эмоциях: так дискуссия превратится в крики и скандал.

Сбивайте агрессию ребёнка неожиданными приёмами: например, задайте успокаивающий и вразумительный вопрос о чём-то существенном. Попросите сформулировать конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема - это то, что надо решать. Подходите к конфликту с практической точки зрения.

Отражайте претензии подростка «эхом»: «Правильно ли я поняла, что...», «Ты имеешь в виду, что...», «Ты хотел бы, чтобы...». Но не просто повторяйте, а переформулируйте. Это устраняет недоразумения и демонстрирует ваше желание вникнуть в ситуацию. Важный момент — не стоит таким образом выдавать свои мысли за мысли ребёнка.

Соблюдайте свои же правила. Если вы хотите, чтобы подросток перестал орать, не кричите ему об этом, а скажите вполголоса.

### *Что же делать с конфликтным ребёнком?*

Неужели стоит обратиться к старому методу кнута и пряника? На самом деле нет!

- Узнайте, что является проблемой конфликта. Возможно, Вы недовольны тем, что ребёнок проводит всё своё свободное время за своими увлечениями, а не со своей семьёй. Может, ребёнок негодует количеством дел по дому, которые были сложены на его плечи.

- Не возмущайтесь плохим поведением ребёнка. Он не понимает, что своими действиями раздражает Вас, поэтому будьте терпеливее. Но не потакайте ему слишком сильно, иначе конфликты в семье станут инструментом для достижения целей ребёнка.

- Не общайтесь с ребёнком как с маленьким. Вам следует осознать, что ваш ребёнок уже вырос: у него есть собственные интересы, нравы, друзья и взгляды на жизнь. Важно понимать, что ребёнок стремится быть взрослым, и поэтому он жаждет равенства с родителями. Для этого нужно научиться не прерывать его речь и не читать ему нравоучений.

- Выслушивайте ребёнка. Он может говорить Вам о своих проблемах, которые беспокоят его. Вы же, в свою очередь, должны позаботиться о них, тем самым показывая, что ребёнок вам не безразличен. Однако не скатывайтесь к гиперопеке, когда вы следите за каждым шагом своего дитя.

- Дайте ребёнку самостоятельность. Ограничение жизни в четырёх стенах квартиры вызовет множество проблем для подростка или юноши, что желает свободы. Позвольте ему набивать шишки, ведь многие учатся исключительно на собственных ошибках, а не на ошибках окружающих.

Как можно понять решение конфликта не находится на поверхности, иначе не было бы проблем в семьях между детьми и взрослыми. Но для достижения спокойствия в семейном кругу необходимо пройти через трудности, чтобы ваше чадо в конце концов доверилось вам и прекратило конфликтовать с семьёй на постоянной основе. Главное в этом деле — терпение и спокойствие.