

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТАХ С ПОДРОСТКАМИ

Когда наши дети становятся подростками, мы конфликтуем с ними гораздо чаще, чем когда-либо до этого. Наши дети становятся взрослее, стремятся к независимости, к выражению своего мнения, поиску индивидуальности, а мы не всегда одобряем эти поиски, эти проявления независимости. Так что возникновение периодических конфликтов это, в принципе, нормально.

Однако, если конфликты не заканчиваются, возникают из-за сущих пустяков, изнуряют обе стороны и разрушают отношения, пора брать ситуацию под контроль, а именно - учиться управлять конфликтами. Да, это придется делать нам, родителям. Не на детей же перекладывать ответственность за умение эти конфликты решать.

Для начала **почаще вспоминайте себя в возрасте вашего ребенка**. Как вы сами себя вели и почему, что хотели продемонстрировать, доказать родителям, о чем хотели, чтобы они слышали, что, наоборот, от них скрывали... Вспомните свои чувства и переживания, это поможет наладить связь с вашим подростком.

Помните о том, что мозг подростка сильно отличается от вашего мозга, он еще в процессе созревания, многих вещей ребенок реально не осознает, не понимает риски, не чувствует черты, безопасности, пробуксовывает инстинкт самосохранения. Подросток попросту не может просчитать и увидеть наперед все возможные последствия своих поступков. Он может быть не в состоянии увидеть вещи с вашей точки зрения.



Проявляйте гибкость в отношении некоторых вещей, будьте готовы искать компромиссные решения. Когда вы идете на компромисс, вы демонстрируете ребенку навыки решения проблем. Простая ситуация: ребенок хочет покрасить все стены своей комнаты в черный цвет, но вы против. Однако, это та ситуация, в которой можно проявить гибкость, и никто не пострадает: предложите ребенку покрасить для начала только одну стену и посмотреть, будет ли нравиться. Потом можно покрасить и вторую стену, если желание останется, но не больше. Объясните, что с точки зрения дизайна это не самое лучшее решение, что в темных комнатах быстрее портится настроение и так далее. Можно и по поводу цвета найти компромисс: например, не черный, а темно-синий или серый оттенок.

Однако, в ситуациях, в которых вам нужно сказать «нет», ведите себя твердо, но спокойно. Проявите понимание и уважение к желанию ребенка, однако ваше «нет» будет нерушимым, и проверять его на прочность не стоит. Ну какие это могут быть ситуации? Например, ребенок хочет сделать татуировку на теле, проколоть себе бровь, язык, нос... «Милый, я понимаю, что тебе хочется выглядеть так же, как твой кумир, и ты можешь сделать это, когда тебе исполнится 18. А сейчас тебе 13 лет, времени подумать - вагон. Но пока тебе нет 18 лет, татуировки делать я тебе не разрешаю».

Избегайте конфликтов, когда вы расстроены или раздражены. Сгоряча можно сказать много лишнего и обидного, что еще больше увеличит пропасть между вами и ребенком. Отложите разговор до тех пор, пока не успокоитесь, пока не почувствуете себя спокойным и здравомыслящим человеком. Заведите такое правило в семье, пусть все привыкают: пока мы расстроены или раздражены, мы не пытаемся решать споры, иначе можем сильно посориться.

Прежде чем говорить свои веские слова ребенку, взвесьте их, подумайте, как они звучат со стороны, как прозвучат для вашего подростка. Все ли ему будет понятно, нет ли в вашем обращении обидных слов, которые отвлекут его внимание от сути и спровоцируют новую ссору.

Когда начали разговор с ребенком, старайтесь быть максимально в него вовлечены, сосредоточены на нем: не отвлекайтесь на телефон, на телевизор, установите зрительный контакт с ребенком, выслушивайте его, не перебивайте, дайте ему высказать свое мнение, свою точку зрения. Будьте готовы услышать неприятные вам вещи, даже о себе.

Будьте с ребенком честны и откровенны по поводу чувств, которые заставляют вас поступать тем или иным образом, не разрешать все подряд, говорить «нет». Это поможет ребенку понять,

почему вы так себя ведете. «Я беспокоюсь о твоей безопасности, когда тебя нет дома, поэтому прошу тебя включать трекер на телефоне, а не потому, что я тебе не доверяю и слежу за тобой», «Для нашей семьи этот праздник особенно важен, это наша традиция, и я хотела бы, чтобы ты был в этот день с нами, а не с друзьями в кинотеатре».

Если в общении с ребенком при всем старании вы проявили несдержанность, слишком остро отреагировали на мелочь, признайтесь ребенку, что не хотели так себя вести на самом деле, извинитесь. Вы - не совершенный родитель. Вы обычный родитель. Если самообладание быстро не возвращается, попросите ребенка отложить разговор до момента, когда вы успокоитесь. Вспоминайте правило: не решать вопросов в раздраженном состоянии.

Если не может успокоиться ребенок, особенно после вашего отказа в чем-то, уважайте и его проявление чувств. Скорее всего, он захочет уйти и хлопнуть дверью в своей комнате. Дайте ему эту возможность. Это его право. Это нормально. Просто дайте понять, что вы рядом, готовы выслушать, когда он готов будет поговорить.



Но если вы еще стараетесь не проявлять гнев и крик по отношению к подростку, то ему это сделать по отношению к вам гораздо тяжелее, хотя бы потому, что он находится под неконтролируемым действием гормонов. Так что, если ребенок сердится на вас, повышает голос, выбирает слова пообиднее, психологи обычно советуют:

- *оставаться спокойными*
- *сделать перерыв обоим, если трудно оставаться спокойными*
- *дать понять ребенку, что вы слушаете его, уважаете его мысли и чувства, понимаете, чем они вызваны*

И самое сложное в конфликтной ситуации: помнить о сути проблемы, которую вы сейчас пытаетесь решить, и не поддаваться на соблазн припомнить старые ошибки ребенку или съехать вообще на другую тему.

Хотя нет. Самое главное - это **не позволять себе переходить к насилию.** Когда у вас возникают ссоры и споры с подростком, несогласие и даже гнев это нормально. Но вот применение насилия уже ненормально. Такое поведение неприемлемо ни для вас, ни для ребенка. Если он готов перейти черту, и вы это видите (сжал кулаки и готов разломать свои вещи), вы должны предупредить его, что так себя вести нельзя, даже если ты раздражен. «Ты сейчас не в порядке, я не буду продолжать с тобой разговор, пока ты в таком состоянии. Успокойся и мы поговорим и постараемся найти правильное решение». Демонстрируйте собственным примером, как это - управлять эмоциями, владеть самоконтролем.

Почему это так важно - уметь управлять собственными эмоциями и реакциями, когда вы слышите что-то неприятное для вас от ребенка? Да просто потому, что ребенок будет учиться этому у вас и не будет бояться сложных разговоров с вами, не будет бояться ваших реакций - гнева, слез, истерик, упреков... А значит, у него не будет необходимости лгать вам, скрывать от вас что-то, делать за вашей спиной. Открытые честные отношения, в которых ваш ребенок доверяет вам и без опаски может спросить о чем-то запретном, сложном, непонятном, дорогого стоят. И главный их строитель - вы.

Источник:

<https://zen.yandex.ru/media/detidoma/sovety-roditeliyam-kak-vesti-sebia-v-konfliktah-s-podrostkami-5dade807bc251400ae3f0c90>