

Как преодолеть частые ссоры с подростком и достичь взаимопонимания.



Уважаемые родители! Конфликты с подрастающим ребенком — это не признак вашей ошибки, а неизбежный этап взросления. Его мозг и психика активно перестраиваются.

Почему мы ссоримся?
Причины конфликта:

В основе любого конфликта кроется непонимание. Понимание — первый шаг к решению проблемы. Конфликты возникают на стыке двух важных процессов:

Со стороны подростка:

- Борьба за независимость. Его главная задача — отделиться от вас, стать самостоятельной личностью. Протест — его инструмент.
- Гормональная буря. Эмоциональные качели, вспыльчивость и ранимость часто имеют биологическую причину.
- Чувствительность к критике. Формируется самооценка, и любое ваше замечание может быть воспринято в штыки.
- Влияние сверстников. Мнение друзей становится важнее родительского.

Со стороны родителя:

- Страх и тревога. Вы боитесь, что он совершит ошибку, не справится, выберет неправильный путь.
- Привычка контролировать. Вам сложно перейти от роли «руководителя» к роли «наставника и советника».
- Усталость и бессилие. Постоянное сопротивление выматывает и приводит к эмоциональным срывам.

Вывод: вы не враги. Вы находитесь по разные стороны баррикады под названием «взросление» вашего уже не такого уж маленького ребёнка.

Практические шаги по преодолению конфликтных ситуаций:

- СЛУШАЙТЕ внимательно своего ребёнка (не перебивая, задавая уточняющие вопросы)
- Отложите телефон, выключите телевизор. Смотрите на ребенка.
- Дайте ему высказаться до конца, не перебивая. Фразы «я тебя слушаю» и «я понимаю» творят чудеса.
- Попробуйте активное слушание: «Правильно ли я понял(а), что ты злишься из-за...?» Это покажет, что вы действительно вникаете.

Говорите на равных, а не свысока

- Избегайте обвинительного тона: «Ты опять не...», «Вечно ты...»
- Говорите от первого лица о своих чувствах (Я-сообщения):
Вместо: «Ты опять не убрал свою комнату!» (Ты-сообщение, обвинение)
Скажите: «Мне неприятно видеть беспорядок в комнате, я беспокоюсь, что ты живешь в грязи» (Я-сообщение, чувства)
- Не превращайте каждую мелочь в поле боя. Безопасность, здоровье и образование — это важно.

- Цвет волос, стиль одежды, музыкальные предпочтения — это территория его самовыражения. Уступите в мелочах, чтобы сохранить авторитет в главном.

Установите четкие и справедливые правила

- Правила должны быть обсуждены и приняты вместе. Это не указ сверху, а общий договор.
- Обсудите последствия за их нарушение. Подросток должен понимать не «что ему запрещают», а «почему это важно» и «что будет, если...».
 - Пример: «Мы договорились, что ты приходишь домой в 22:00. Если задерживаешься, пожалуйста, предупреди. Если правила нарушаются без предупреждения, на следующей неделе время возвращения будет 21:30».

Признавайте свои ошибки

- Сказали на эмоциях? Сорвались? Неправы? Извинитесь.
Например:
«Прости, я был не прав»
«Прости, я был уставшим»
«Прости, я сорвался»
Это не уронит ваш авторитет, а, наоборот, поднимет его в разы. Вы покажете, что уважаете его и являетесь зрелым человеком.

Чего делать во взаимоотношениях с подростком не стоит?

- Критиковать личность, а не поступок.
Не следует говорить : «Ты неряха!»
Лучше сказать: «Меня расстраивает разбросанная одежда».
- Переходить на крик и оскорбления. *Это путь, который убивает остатки доверия.*
- Сравнивать с другими.
«А вот Маша у тети Людды...».
Игнорировать и использовать молчание как наказание.
Лишение любви — самое травмирующее для ребенка любого возраста.
- Читать нотации и вспоминать прошлые промахи.

Когда пора обратиться к психологу?

Конфликты — это нормально. Но если вы наблюдаете у подростка стабильно в течение нескольких недель:

- Полную потерю интереса к учебе, хобби, общению.
- Резкие изменения в аппетите и сне (слишком много или слишком мало).
- Постоянную подавленность, апатию, разговоры о бессмысленности жизни.
- Сильную агрессию, уход из дома.

Не бойтесь обратиться за помощью. Обращение к семейному психологу — это признак заботы о семье.

Ваша связь с подростком не разорвана, она просто переходит на новый уровень. Это сложное, но удивительное время, чтобы узнать друг друга заново и построить взрослые, уважительные отношения, которые сохранятся на всю жизнь.

Ваш подросток борется не против вас, а ЗА себя. Станьте его союзником в этой борьбе.

Материал подготовила: педагог-психолог Смирнова Юлия Викторовна