

Конфликты подростков и родителей. Что делать?

Конфликты родителей и подростков в семье. Кто виноват? В чем причины? Что делать? Разобраться в причинах конфликта всегда полезно. Только вот беда: часто для этого требуется слишком много времени и помощь специалиста. А если нет ни времени, ни сил? 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? И так уж ли они необходимы? **Известно, что конфликт ребенок - родитель часто накладывает отпечаток на все дальнейшие взаимоотношения родителей и уже взрослых детей. Основные причины конфликтов родителей и детей - это взаимное непонимание и обиды.** Дети не понимают родителей, родители детей. Кстати, это относится и к уже взрослым детям.

Почему конфликты чаще возникают между подростками и родителями? В основном по причине неготовности родителей к подростковому периоду развития своего ребенка, к изменениям его психологии.

Конфликты подростков и родителей явление обычное, о них создано много художественных произведений, написаны десятки книг и сотни статей. Но как их преодолеть? Как сделать так, чтобы конфликты между родителями и подростками не отравляли жизнь? Как родителям наладить отношения с подростком? Как сделать, чтобы воспитание подростка не превращалось для родителей в постоянное с ним единоборство?

Если использовать технику разрешения конфликтов, то, как минимум, уменьшится обида, и появится возможность для диалога. Отношения родителей и их ребенка подростка начнут налаживаться. Подчеркиваем, что родители не менее часто обижаются и злятся на своих детей, чем дети на них.

Техники разрешения конфликтов хорошо известны и успешно прошли испытания практикой. Их вполне можно использовать и при разрешении конфликтов между родителями и подростками лет, примерно, с 13-ти. И, как в любом конфликте, начинать надо с себя, с изменения своего собственного поведения в конфликтной ситуации.

Применение техники разрешения конфликта требует усилий и настойчивости. Если вы действительно хотите научиться уменьшить уровень конфликтности при общении с подростком, то прочитайте до конца.

Первое, с чего необходимо начать, - это уменьшение эмоционального накала, перевод конфликта с эмоционального на рациональный уровень.

Конфликты между родителями и подростками подчиняются тем же законам, что и конфликты взрослых людей. Но подростки больше живут "на

эмоциях", чем на рациональном понимании ситуации. А взрослые на то и взрослые, что бы лучше себя контролировать.

Чувствуете, что вы "заведены" до предела? Отложите на время, пока более или менее не успокоитесь, решение конфликтной ситуации. На эмоциях никакого толку не будет, только хуже сделаете.

Вторым необходимым шагом будет отказ от поиска ответа на вопрос: «Кто виноват?»

Да и вопрос: «Что делать с причиной конфликта?» тоже надо отложить на потом. Поиски виновных в конфликтной ситуации часто приводят только к ее обострению. Не волнуйтесь. Когда вы научитесь успешно разрешать или сглаживать конфликтные ситуации, эти вопросы отпадут сами собой, или найдутся простые и рациональные ответы.

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.

Поэтому, если вы хотите перевести конфликт в рациональное русло, сгладить его и успешно разрешить, то исключите оценочные слова, задевающие личность подростка. Оценивать следует только поступки или их результаты. Причем не обращаться к прошлому, а зафиксировать ситуацию в настоящем времени и перейти к решению вопроса в будущем.

Увы, мы часто в конфликтной ситуации склонны припоминать прошлые грехи. Только вот какой в этом смысл? Становится только хуже. Конфликт между родителями и подростком только усугубляется.

Примеры:

«Ты слишком болтлив». Оценка личности.

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

«Тебя же просили позвонить. Ты такой невнимательный». Оценка личности.

«Ты забыл, что тебя просили позвонить». Оценка действия.

«Ты такой неаккуратный, опять порвал джинсы». Оценка личности, да еще с использованием слова «опять» - намек на прошлые грехи.

«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»: сделано или не сделано, сказано или не сказано, произошло или не произошло. Не надо вспоминать прошлое или прогнозировать далекое будущее, этим вы только подольете масло в пламя конфликта. Говорите только о том, что произошло сейчас.

Не стоит высказывать предположения о мотивах произошедшего, домысливать, что послужило причиной неприятной ситуации. Другими словами, «читать мысли» подростка. Обычно это проявляется в виде выражений: «Я знаю, что ты думаешь...». «Ты поступил так из-за того, что...». «Тебе безразлично, что...».

Многочисленные исследования показывают, что люди часто ошибаются в определении мотивов чужих поступков. Мы и свои-то мотивы часто не осознаем до конца. Так что лучше отказаться от «чтения мыслей», тем более, что в большинстве случаев это приводит к усугублению конфликта между родителями и подростком, взаимонепониманию, отчуждению и раздражению.

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.

Да что говорить о детях и подростках, если даже взрослые достаточно часто подразумевают разный смысл в одинаковых словах. А потом удивляются, что собеседник их не понимает.

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

О технике «Я-высказывания» («Я-сообщения») информации много. Поэтому, очень коротко. Вы говорите только о своем отношении, чувствах, эмоциях по отношению к конкретной ситуации. Местоимения «твой», «твое» и т.п. используется ТОЛЬКО для описания КОНКРЕТНОГО поступка.

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. Ладно подростки, для них это в силу психологических особенностей возраста характерно, но вот когда взрослые ведут себя по-подростковому, то....

Есть известное выражение:

«Наша самая большая ошибка в том, что мы не слушаем, чтобы понять. Мы слушаем, чтобы ответить».

Вспомните, как часто вы «слушаете» только с этой целью? А ведь бывает, что мы слушаем даже не с целью ответить, а только чтобы возразить, играя роль экзаменатора, нацеленного на выискивание ошибок.

Пожалуй, это основное правило в успешном разрешении конфликтов между родителями и подростком, но и самое трудное. Для его применения используется техника «Активное слушание», которая очень эффективна в разрешении конфликтов между родителями и подростками.

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.

Из этого правила есть исключение. Если какие-то поступки ребенка очень вас сильно задевают, то можно высказать ему, что вы чувствуете и переживаете, какие эмоции испытываете. Но только говорите только о том, какие чувства вызвал его поступок, а не он сам. Объясните, почему вы так чувствуете. Подростки часто неправильно понимают эмоции родителей. **Но не забывайте**

Правило 7.

Часто задают вопрос – а как начать все это использовать? Просто берите и начинайте хотя бы с соблюдения первых трех правил, как наиболее простых. И результаты появятся.

Но не стоит ожидать сиюминутного успеха. Быстрых изменений в человеческих отношениях не бывает. Ведь конфликты подростков и родителей имеют свою историю, и подростку нужно время, чтобы перестроиться, отказаться от уже сложившихся стереотипов поведения и эмоциональных реакций.

А если освоите и техники «Я-высказывание» и «Активное слушание», то не только конфликтов с подростком станет меньше, но и начнутся позитивные изменения во взаимоотношениях. Кстати, при этом влияние родителей на подростка возрастет, становится более действенным.

Заключение

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. Необходимо только желание и приложение усилий.