

## Рекомендации родителям как себя вести в конфликте с ребенком

1. *Выясните, в чем состоит причина конфликта.* Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ....?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю).

2. *Четко сформулируйте чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.* К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. *Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.* Возможно составления письменного списка. Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкаф и порядок с книгами на письменном столе).

4. *Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.* Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

5. *Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности.* В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

"Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации", общероссийский "Телефон доверия": **8-800-2000-122**

Единый телефон доверия по ХМАО – Югре: **8-800-101-12-00**

Телефон психологической службы ПНБ: **25-99-09**

Консультация психолога в  
**МКУ «Центр диагностики и консультирования».**

Запись по телефону: 52-59-54

Время работы: с 9.00 до 17.00 часов

Выходной - суббота, воскресенье

Наш адрес: ул. Декабристов, 16

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

**ВНИМАНИЕ:  
ПОДРОСТОК!**



«**Подростковый возраст** — стадия развития между детством и взрослостью (от 10–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

#### Его проявления:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности, поступков
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих
- эмоциональная неустойчивость
- полярность психики (внимательность порой уживается с поразительной черствостью; болезненная застенчивость с развязностью; желание быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью; борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров )
- проявления «псевдовзрослости». Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Низкий интерес к учебе, большое количество «лишнего» времени,

бесконтрольность толкает подростков на поиск новых «острых ощущений»: хулиганские поступки, драки, мелкие кражи, распитие спиртных напитков. Оказывается, что одним из доступных видов развлечений для подростков является драка. Так, почти третья часть (29%) подростков признаются, что дерутся потому, что делать нечего, энергию девать некуда, жить скучно.

#### Причины конфликтов родителей с подростками

##### Подростки в конфликте:

- кризис переходного возраста;
- стремление к самостоятельности и самоопределению;
- требование большей автономии во всем – от одежды до помещения;
- привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
- бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

##### Родители в конфликте:

- нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;
- боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы;
- проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте;
- борьба за собственную власть и авторитетность;
- отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка;
- неподтверждение родительских ожиданий.

#### Как вести себя с подростком.

Учитывать интересы подростка, его особенности и характер.

Максимальное сократить его «время праздного существования и безделья».

Включить подростка в такую деятельность, которая даст ему возможность утвердить себя на уровне взрослых .

Честно указывать на его удачи и неудачи (причём удачи объясняйте его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой).

Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.

Старайтесь не ограждать подростка от трудностей. Научите их преодолевать.

Постоянно контролируйте ребёнка, но без гиперопеки. Помогите выбрать ребёнку правильный жизненный путь.

Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.

Покупайте своему ребёнку книги по психологии, самопознанию.

Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).

