

Формирование благоприятной семейной среды, позволяющей эффективно решать конфликтные ситуации с подростками

Конфликты с подростками — это нормальная часть взросления. Они могут возникать по разным причинам: от мелких разногласий до серьёзных ссор. Важно научиться решать конфликты эффективно, чтобы сохранить хорошие отношения в семье.



Слушайте подростка. Когда подросток выражает свои чувства и мысли, важно его выслушать. Не перебивайте и не критикуйте, просто слушайте. Это поможет подростку почувствовать, что его слышат и понимают.

Будьте спокойны. Когда эмоции накаляются, легко потерять самообладание. Но спокойствие поможет сохранить ясность ума и найти лучшее решение.

Используйте «Я-высказывания». Вместо того чтобы обвинять подростка, говорите о своих чувствах и переживаниях. Например, вместо «Ты всегда так

делаешь!» скажите «Мне обидно, когда так происходит». Это поможет избежать обвинений и сделать разговор более конструктивным.

Правила конструктивного взаимодействия или КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТЕ

- 1. Дай партнеру «выпустить пар»**
Пока этого не случится, договориться с ним будет трудно или невозможно. Во время его «взрыва» веди себя спокойно, но не высокомерно.
- 2. Не выясняй, кто прав, а кто виноват**
Такое выяснение – путь к усугублению конфликта. Ваша задача – договориться, а значит, важнее виноватысь.
- 3. Не переходи на личности**
Что бы ни говорил партнер, веди разговор в русле рассуждения о поступках, а не о личности собеседника, иначе конфликт «разгорится» еще больше.
- 4. В любом случае дай партнеру «сохранить лицо»**
Не отвечай агрессией на агрессию и не задевай достоинство партнера. Он не простит этого, даже если уступишь натиску. Необходимо, чтобы во время конфликта оба собеседника оставались в позиции «на равных».
- 5. Не бойся извиниться, если чувствуешь, что виноват**
Это обезоруживает партнера и вызывает у него уважение, ведь к извинению способны только уверенные, зрелые и честные по отношению к себе личности.
- 6. Оговори взаимоотношения на будущее**
Обязательно поговорите о том, как вы будете решать возникшие проблемы в будущем.

Цели использования технологии «Я-сообщение»:

- сказать о своем недовольстве так, чтобы не обидеть другую сторону и продолжить конструктивное общение;
- Освободиться от своих эмоций, не накапливая негатива внутри себя

Правила технологии «Я-сообщение»:

1. Если недоволен, скажи об этом. Чем раньше скажешь, тем меньше собеседник допридумывает («наверное, он думает...»)
2. Сохраняй доброжелательный настрой! Твое недовольство не должно стать началом военных действий...
3. Разделяй людей и их поступки! Выражай недовольство действиями и поступками, а не людьми. Нельзя осуждать чувства людей!
4. Начиная фразу от первого лица, в единственном числе: Я..., мне..., меня....
5. Избегай Ты-формулировок!

Технология «Я-сообщение» предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «Я». Если Вы решили общаться в стиле Я-сообщение, Вы должны как можно точнее описывать свои чувства и желания в отношении ситуации, не переходя на личность собеседника

Эмоциональная часть	Информационная часть
Проговариваем те эмоции, которые испытываем в данный момент или испытывали в ситуации, которая уже произошла	Проговариваем ТО, что вызвало эмоцию, конкретизируя действие, поступок

Я **Мне** **Меня** + **ЭМОЦИИ (счастлив, обижен)** + **Когда Потому что Из-за того** + **Информационная часть**

Не бойтесь признать свою ошибку. Если вы поняли, что были неправы, признайте это. Это покажет подростку, что вы готовы учиться на своих ошибках и меняться.

Ищите компромиссы. Часто конфликты возникают из-за разных точек зрения. Попробуйте найти решение, которое устроит всех. Это может быть не идеальное решение, но оно позволит сохранить мир в семье.

Поговорите о правилах. Подростки часто нарушают правила, установленные родителями. Вместо того чтобы запрещать всё подряд, поговорите о правилах и объясните, почему они важны. Это поможет подростку понять, почему некоторые вещи запрещены.

Не сравнивайте подростка с другими детьми. Каждый подросток уникален, и сравнение с другими детьми может вызвать чувство неполноценности.

Будьте готовы поддержать подростка. Когда подросток сталкивается с трудностями, он может нуждаться в поддержке. Будьте рядом и помогите ему справиться с проблемами.



Поговорите о будущем. Обсудите с подростком его планы на будущее. Это поможет ему понять, что важно в жизни, и определиться с целями.

Покажите пример. Дети учатся на примере родителей. Покажите подростку, как решать конфликты мирно и уважительно.

**Основные правила общения
с ребенком.
Рекомендации
Ю.Б. Гиппенрейтер:**

1. Можно выражать свое неудовольствие отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом.
2. Можно осуждать действия ребенка, а не его чувства. Раз они (чувства) возникли, значит, для этого есть основания.
3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.
4. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством Вы говорите ему: "С тобой все в порядке! Ты справишься!".
5. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
6. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
7. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
8. Позволяйте Вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться "сознательным".

9. Активно слушайте ребенка ("возвращайте" ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство).
10. Если ребенок своим поведением вызвал у Вас отрицательные переживания, обязательно скажите ему об этом.
11. Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о СЕБЕ и о СВОЕМ переживании, а не о ребенке и его поведении (Я не люблю, когда дети неаккуратны, МНЕ стыдно от взглядов соседей...).
12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.
13. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка (снизьте уровень "родительских амбиций").
14. Правила (ограничения, запреты) должны быть в жизни каждого ребенка.
15. Правил (ограничений, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
16. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с основными потребностями ребенка.
17. Тон, в котором сообщается запрет, должен быть дружелюбно-разъяснительным, а не повелительным.

18. Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
19. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания. Ребенок постоянно ищет его и даже борется за него.

**В общении с ребенком
очень важно научиться
соблюдать
правило трех «П»:**

- **признание** (своевременно поощрять успехи и заслуги),
- **принятие** (принимать ребенка таким, какой есть, любить безусловно),
- **понимание** (ставить себя на место ребенка, чтобы понять, почему он ведет себя так, а не иначе)



Важно помнить, что конфликты — это нормальная часть жизни. Главное — научиться решать их эффективно, чтобы сохранить хорошие отношения в семье.

Материал подготовила: социальный педагог Гарькова Оксана Валерьевна

