

Бесконфликтное общение родителей с подростком.

Уважаемые родители (законные представители)!

Подростковый возраст (примерно 11–17 лет) — период активного поиска идентичности, сепарации от родителей и переосмысления привычных установок. Конфликты в это время естественны, но их можно минимизировать, если выстроить грамотную коммуникацию.

Основные принципы:

1. **Переходите в позицию «Взрослого»** (по модели Э. Берна).

Избегайте:

- позиции «Родитель» — поучения, критика, покровительство («Ты должен...», «Как ты мог?!»);
- позиции «Ребёнок» — эмоциональные вспышки, крики, обиды.

Цель — позиция «Взрослого»: рациональность, поиск компромисса, сотрудничество. Это создаёт атмосферу партнёрства, а не противостояния.

2. **Развивайте наблюдательность.** Замечайте:

- настроение подростка;
- невербальные сигналы (мимика, жесты, поза);
- изменения в поведении.

Отражение внутреннего состояния подростка («Вижу, ты расстроен...») показывает, что вы его понимаете, и располагает к диалогу.

3. **Используйте «Я-высказывания»** вместо «Ты-высказываний»:

- **«Я-высказывание»:** «Я волнуюсь, когда ты поздно возвращаешься, потому что переживаю за твою безопасность».
- **«Ты-высказывание»:** «Ты вечно задерживаешься, ты о нас вообще думаешь?!».

«Я-высказывания» фокусируются на ваших чувствах и потребностях, а не на обвинении, что снижает сопротивление подростка.

4. **Выстраивайте доверительные отношения.** Доверие — основа бесконфликтного общения. Оно подразумевает:

- веру в надёжность друг друга;
- возможность делиться мыслями и чувствами без страха осуждения;
- уважение к границам (вашим и подростка).

5. **Соблюдайте баланс между контролем и свободой.** Подростку нужна автономия для развития ответственности, но родительский контроль необходим в вопросах:

- безопасности (время возвращения домой, общение в сети);
- здоровья (режим сна, питание);
- учёбы (помощь в организации времени, поддержка при трудностях).

Практические рекомендации:

- **Активно слушайте.** Дайте подростку высказаться без перебиваний. Кивайте, задавайте уточняющие вопросы («Правильно ли я понял, что ты...?»). Покажите, что его мнение ценно.
- **Аргументируйте свою позицию.** Вместо «Потому что я так сказал(а)» объясните причины правил: «Ложиться спать вовремя важно, чтобы завтра быть бодрым на уроках».
- **Предлагайте выбор.** Вместо жёстких указаний дайте 2–3 приемлемых варианта: «Ты хочешь сделать математику сейчас или после ужина?». Это даёт ощущение контроля и снижает сопротивление.
- **Разделяйте проблему и человека.** Критикуйте поступок, а не личность: «Мне не нравится, что посуда осталась невымытой» вместо «Ты такой неряха!».
- **Признавайте свои ошибки.** Если были неправы, извинитесь: «Прости, я сорвалась на крик, это было неуместно». Это учит подростка брать ответственность и показывает модель здорового поведения.
- **Находите время для неформального общения.** Совместные прогулки, игры, разговоры «ни о чём» укрепляют связь и создают базу для решения сложных вопросов.
- **Разрешайте конфликты конструктивно:**
 - не кричите и не оскорбляйте;
 - не обесценивайте чувства подростка («Это ерунда, не стоит переживать»);
 - при сильном накале эмоций сделайте паузу, а затем вернитесь к обсуждению;
 - ищите взаимовыгодные решения («Как мы можем это уладить?»).
- **Поддерживайте, а не осуждайте.** Если у подростка проблемы (в техникуме, с друзьями), ваша задача — помочь, а не упрекнуть. Фраза «Чем я могу тебе помочь?» важнее, чем «Я же говорил(а)!».
- **Поощряйте самостоятельность.** Давайте подростку задачи по возрасту (планирование дня, выбор хобби, участие в семейных решениях) и поддерживайте его попытки нести ответственность.
- **Будьте последовательны.** Правила и последствия их нарушения должны быть чёткими и стабильными. Непоследовательность («Сегодня можно, а завтра нельзя») вызывает недоверие и провоцирует конфликты.

Чего следует избегать

- тотального контроля и гиперопеки;
- сравнения с другими детьми («Вот Ваня уже диплом получил, а ты...»);
- унижений и оскорблений;
- невыполнимых обещаний;
- игнорирования чувств подростка («Нечего плакать из-за какой-то двойки!»);
- решения проблем за подростка без его участия.

Важно: бесконфликтное общение не означает отсутствие разногласий. Конфликты неизбежны, но они могут стать инструментом роста, если их разрешать уважительно и конструктивно. Цель — не «победа» родителя, а укрепление отношений и развитие у подростка навыков решения проблем.

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.