25.01.2025 Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский клуб «Мой ребенок - старшеклассник»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Обсуждение проблем: как вести себя в конфликтной ситуации»**

Опасное поведение подростков может привести родителей в такую ярость, что они бездумно прибегают к абсолютно неэффективным методам воздействия, которые только усугубляют проблему.

Споря и препираясь, вы почти гарантированно не добьетесь желаемых изменений в поведении подростка.

Не будет преувеличением сказать, что наша главная задача как родителей – дать нашим детям уверенность в своих силах, развивать в них сознание и чувство ответственности за свои действия, то есть разрешать конфликтные ситуации цивилизованными методами, без крика и взаимных оскорблений. Как же мы сможем этого добиться, не научив их обуздывать свой гнев, обсуждать проблемы, вести переговоры и принимать важные решения? Итак:

*Когда проблема возникает перед подростком (то есть когда именно подросток чувствует себя обиженным или расстроенным) хорошо помогает активное слушание («Ты чувствуешь…потому что…»). Когда проблема встала перед вами (то есть, когда подросток отказывается уважать ваши права, или когда вы чувствуете, что он вас подвел), лучше всего честно сказать, что вы чувствуете, используя для этого «я-высказывание».*

Обычная формулировка «я-высказывания» выглядит следующим образом: «Когда ты (ведешь себя определенным образом), я чувствую/ мне кажется/ я ощущаю себя … потому что…». Например: «Когда ты разбрасываешь грязную одежду по квартире, мне кажется, что ты относишься ко мне как к прислуге, потому что, в конце концов, мне приходится ее подбирать». Обратите внимание на то, что «я-высказывание» не обвиняет личность; оно сосредоточивается на том или ином способе поведения личности.

*Многие люди пытаются самоутвердиться, особенно когда у них складывается ощущение, что к ним плохо относятся, что их игнорируют или принимают за пустое место; они стремятся не столько показать свое превосходство, сколько дать окружающим понять, что не хотят, чтобы к ним относились как ко второсортным существам. Один из лучших способов самоутверждения в этом смысле – это честное и недвусмысленное «я-высказывание», направленное в адрес тех, кто отказывается уважать ваши законные права.*

В пылу спора, когда родители и подростки переходят на личности, нереально ожидать от подростков, что они услышат и нормально воспримут замечание. В большинстве случаев лучше не спешить с замечаниями, особенно если вы испытываете сильные сложные эмоции. Гораздо лучших результатов можно добиться, создав нормальную атмосферу для беседы, например, с помощью обычного извинения. Если возникает серьезная проблема, не пытайтесь проигнорировать ее – серьезные проблемы редко решаются сами собой. Признание существования проблемы – горькое лекарство, но оно помогает укрепить семью и оздоровить отношения между ее членами, одновременно давая детям возможность получить важный урок, который впоследствии пригодится им во взрослой жизни.

*Чтобы хорошо решить проблему, надо уметь хорошо слушать. Проверьте и перепроверьте, правильно ли вы поняли проблему, стоящие за ней потребности, лежащие в ее истоках интересы подростка. Многие совершенно обоснованно полагают, что это самый важный этап процесса решения проблемы.*

Еще один эффективный прием – сесть по одну сторону стола (например, когда вы составляете список возможных решений), а не напротив друг друга. Не успокаивайтесь на первом же «решении», которое приходит вам в голову. Вы не пожалеете о времени, потраченном на поиск любых, даже самых невероятных альтернативных решений. Чем больше вариантов вы рассмотрите, тем качественнее будет окончательное решение.

*Постарайтесь не указывать подросткам на слабости и несуразности, которые вы видите в их предложениях. Гораздо лучше спросить что-нибудь вроде: «Интересно, не попадем ли мы впросак, если примем этот план?» так вы поможете своим детям научиться самостоятельно размышлять, анализировать и принимать ответственные решения.*

Решение должно сопровождаться планом действий. Если вы потратите хотя бы немного времени на проработку столь важных «мелочей», как кто, когда, где, что и как должен делать, ваши шансы на успех значительно возрастут.

*Не бывает идеальных решений. Вам нужно выделить время на то, чтобы проверить, как воплощается в жизнь согласованные вами план, и в случае необходимости внести в него изменения.* Многие родители начинают сильно беспокоиться, когда, как им кажется, их дети попадают под «дурное влияние» других подростков. В самом деле, сверстники могут оказывать значительное влияние на поведение, интересы и действия ваших детей. Тем не менее, именно родители и другие значимые взрослые формируют моральные установки и ценности подростков, их взгляды на будущее и их самооценку. Причем это влияние только возрастает, если родители активно используют научные методы разрешения конфликтных ситуаций!

**Таблица «Обсуждение проблем»**

*Ниже приводится описание шестиэтапной схемы разрешения серьезных проблем. Пока вы не попробуете эту схему на практике, она может показаться вам несколько неестественной, может быть даже трафаретной, но многие родители, рискнувшие воплотить ее в жизнь, остались весьма довольны.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Преимущества | Комментарии |
| ***1. Выслушать подростка.***  Используйте метод активного слушания, чтобы помочь подростку осознать свои *реальные* потребности и интересы – особенно с помощью вопросов, включающих «почему». «Интересно, почему это так?» «Я не понимаю, почему?» | Позволяет подростку свободно высказать свое в***и***дение проблемы родителю, старающемуся его понять. Помогает выявить реальные потребности и интересы. | Важно выбрать правильное время. Если вы устали, сердиты, разговор лучше отложить на потом. |
| ***2. Представить свою точку зрения.***  Расскажите о своих страхах/ заботах/ нормах/ потребностях/ интересах. Предпочтительнее использовать «я» вместо «ты». «Мне было бы страшно думать, что ты идешь домой один в такой поздний час, потому что я очень не хочу, чтобы с тобой что-нибудь случилось». Попросите подростка подытожить, что он от вас услышал. | Показывает подростку, какие идеи и ценности исповедуют его родители. Дает возможность составить справедливый сбалансированный план действий, учитывающий интересы *обеих* сторон. | Важно удержаться от проповеднического или критического тона. |
| ***3. Совместно обдумать возможные решения.***  Составьте список возможных решений проблемы. Возможные вопросы: «Как бы мне хотелось, чтобы все сложилось?», «Какое решение даст всем нам то, чего мы хотим?» | Выявляются самые разные варианты действий, в результате чего выбирается наиболее эффективное решение. | Процесс поиска решений может оказаться нелегким, поэтому возникает соблазн поскорее его закончить; в результате упускаются из виду самые лучшие варианты. |
| ***4. Обсудить преимущества и недостатки каждого решения.***  Изучите каждое предложенное решение. «Почему ты предложил эту идею?», «Честно ли это по отношению ко всем нам?», «Какие есть «за» и «против»? какая идея привлекает тебя больше других?» | Молодежь получает возможность попрактиковаться в принятии ответственных решений и совместной работе над выработкой решений. | Дайте подростку возможность самостоятельно определить все «за» и «против» - не говорите ему, в чем они заключаются. |
| ***5. Выбрать одно из решений и детально его проработать.***  Максимально подробно рассмотрите выбранное решение. «Кто будет отвечать за что?», «Где?», «Когда?», «Мы все согласны попробовать этот вариант?», «Что случится, если кто-то окажется от нашего договора?», «Когда мы встретимся, чтобы посмотреть, как движется дело?» | Четкая детализация плана способна привести к успеху, ее отсутствие – к провалу. | Не забудьте предусмотреть «санкции» за нарушение достигнутых договоренностей. |
| ***6. Назначить время для проверки выполнения принятого решения.***  Поощряйте старание и следите, чтобы подросток не допускал ошибок. «Чего мы достигли?», «В чем сильные и слабые стороны нашего плана?», «В чем нам надо изменить план?», «Что лучше начать сначала?», «Когда мы вернемся к обсуждению плана?» | Не бывает идеальных планов. Любой план со временем нуждается в переработке, изменении, усовершенствовании. | Установите точную дату и время встречи для пересмотра плана – «на следующей неделе» или «в конце месяца» не подойдет (слишком расплывчато). |