**Конфликты с детьми: советы психолога, как их разрешать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подростковый возраст наиболее противоречивый и конфликтный. Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта "отцы и дети" не знают". Конфликт взрослых и детей, описанный еще Тургеневым в известном романе, связан с юношеским максимализмом и критическим отношением к собственным родителям, с выпячиванием и застреванием на их недостатках. С другой стороны многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка, они продолжаю разговаривать с ним «находясь на  девятом этаже,  будучи не в состоянии спуститься на первый», к своему опыту переживаний подросткового возраста. Как ни странно, но подростки более объективно оценивают своих родителей, чем те - своих детей. В тоже время потребность у подростков в интимном общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей часто остается неудовлетворенной.  **Пошаговая система поведения в конфликте**  **(подсказка для родителей).**  1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию не унижая достоинства ребенка.  Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю.  Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян.  2. Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя  "Я - высказывание", говорите о том, что Вы чувствуете:  "**Я обеспокоена**, когда слышу это"  "**Я огорчена** этим"  "**Я так волнуюсь** за тебя"  3. Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите.  "**Я боюсь**, что ты не сможешь закончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает".  "**Я боюсь**, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю, так же, как Коля из соседнего подъезда, который вернулся из тюрьмы инвалидом и теперь не может даже создать семью".  "**Я беспокоюсь** за тебя каждый вечер, когда ты поздно приходишь. **Я боюсь**, что если ты продолжишь шататься по улицам в этой компании, тебя когда-нибудь изнасилуют, так же, как это случилось со Светой".  4. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:  "Я хочу, чтобы ты хорошо закончил школу, но я знаю, что не могу  все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь".  "Я хотела бы видеть тебя к 22.00,  но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. Ты сама принимаешь решения и только ты отвечаешь за них".  5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.  6. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.    **Школа: прогулы, конфликты с учителями, плохая учеба.**  "Кем ты хочешь быть? Как ты хотел бы жить?"  "Я хочу жить хорошо!"  "Сможешь ли ты заработать на хорошую жизнь?"  "Не знаю"  "Что бы жить хорошо, нужно иметь приличное образование, а чтобы его получить надо хотя бы закончит школу"  Не уважает интересы других членов семьи, не возвращается домой в оговоренное время и никак не сообщает об этом.    1. Подумаешь, с ребятами загуляли  2.Я боялась, что ты попал в неприятную ситуацию, как Коля из соседнего подъезда, когда его избили, отняли часы и шапку.  Со мной никогда такого не случиться.  3.Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решенье и наша семья будет чувствовать себя спокойно.  Я постараюсь не огорчать Вас.  **Особенности воспитания.**  Характер ребенка, его отношение к окружающему миру формируются еще в утробе матери. Если его ждут, каждый день, каждый час, общаются с ним - окружающий мир при рождении полон радости и покоя.  «Ненужный» ребенок уже в утробе матери ощущает холод, угрозу, враждебность и рождается в страхе перед миром. Мать не дает тепла, ласки, защищенности. «Вирус холода» прочно внедряется в психику ребенка уже в утробе матери. Не найдя любви в семье, он будет искать ее на улице, усвоит закон стаи - слушаться сильного и никогда не идти против толпы. Большинство ребят попробовали наркотик именно, чтобы быть как все, за компанию. Кроме того, ощущение кайфа - наконец-то найденная иллюзия любви. Так формируется первичное стремление получить наслаждение искусственным путем..  Второй тип из группы риска - чрезмерно опекаемый ребенок. Это - кумир семьи, которому все позволено и основной мотив его жизни - получение удовольствия. Причем удовольствия не от общения, не от достижения цели, а от радостей простых, проверенных и наиболее доступных - телесных. В ребенке культивируется чувство исключительности, его освобождают от всех тягот жизни и ответственности за совершаемые поступки. Ребенок «из теплицы» вдруг оказывается в совершенно другом мире. Если раньше его постоянно пытались оградить от всех опасностей, культивировали осторожность и по каждому поводу навязывали свое мнение, то, немного отдалившись от семьи, он оказывается в полной растерянности - каждый стресс вызывает боль, каждый самостоятельный шаг дается с трудом. Первый же конфликт толкает таких пациентов к поиску выхода - боль нужно снять. Если от боли головной и зубной помогает анальгин, то от душевной - шприц с дозой. Мир становится гораздо лучше. «Жизнь налаживается...»  И так именно в семьях с нарушенным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется гипер - или гипоопекой.  1.                       Гиперопека. Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание своего мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.    2.                        «Кумир семьи» (высокая степень гиперопеки). В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувства исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.  3.                       Гипоопека. Проявляется недостаточным внимание к ребенку со стороны родителей, игнорированием его интересов, отсутствием заботы о его развитии. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу.  4.                        «Золушка». Воспитание включает лишение ребенка ласки и внимания со стороны старших. Постоянное третирование ребенка, унижение, противопоставление другим детям, лишение удовольствий.  5.                       «Ежовые рукавицы». Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.    Общими чертами для подростков с высоким риском обращения к алкоголю и наркотикам являются:  - сниженная переносимость трудностей повседневной жизни;  -      стремление к новизне  -      -повышенная тревожность.  -      склонность к риску и необдуманным поступкам  -      желание получать удовольствия любой ценой  Присмотритесь к себе, к своим детям. Попытайтесь понять, не грозит ли вам эта беда.  **Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал алкоголиком или наркоманом.**  1. Не общайтесь с ребенком, почаще говор ите ему "отстань, мне некогда, я занята...", чтобы он поскорее побежал на улицу. И пусть друзья его научат пить, курить и воровать.  2. В воспитании применяйте крайности - обязательно наказывайте, даже если Ваш ребенок ничего не натворил, для профилактики. Непременно используйте ремень. Или опекайте его с самого рожденья. Плачьте, рыдайте, если он невзначай упал, чтобы он никогда не научился падать и терпеть боль. Обязательно лишите его друзей - не дай бог плохому научат. Испугайте своего ребенка до смерти улицей и окружающей жизнью.  3.Постарайтесь, чтобы он не научился быть самостоятельным, решайте за него все проблемы,  на улицу выходите только вместе, всей семьей - без Вашего контроля ни одного шага, даже если ему 25 лет  4.Почаще говорите, что он такой же плохой, как его отец. Обзывайте его "неряхой", "неумехой" и "дураком".  5.Постояноо ссорьтесь и скандальте, чтобы Ваши дети это видели поскорее бежали от Вас на улицу.  6.Обязательно приучите пораньше к спиртному, объясняя, как спиртное хорошо снимает стресс и усталость, поэтому папа его и пьет, как пьют все настоящие мужчины. Относитесь к спиртному с уважением и трепетом. Если Ваша жена купила обновку, скажите "На эти деньги можно было 20 бутылок водки купить!"  **Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым.**  1.       Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор "говорите ему "Да", "Ага", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!". Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.  2.       Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, ко гда он станет большим и понимал чувства других людей.  3.       Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.  4.       Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие  успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.  5.       Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.  "Тебе не удается математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получиться!"  6.Учите его говорить "нет". Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. "В окружающей нас жизни есть и хорошее и плохое.  Иногда надо уметь сказать "нет".  Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравиться" Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.  Учите его отвечать за свои поступки   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Правильно** | **Неправильно** | | | Мой ребенок сам отвечает за то, что делает. | Только я отвечаю за то, что делает мой ребенок. | | | Он может принимать самостоятельные решения. | Он пока не может принимать серьезные решения. | | | Я могу доверить ему заботу о самом себе. | Он пока не может заботиться о себе. | | | **И тогда:** | | | | Я сам отвечаю за свои поступки. | | Папа (мама) и другие отвечают за мои поступки, я не отвечаю ни за что. | | Я могу и буду принимать правильные решения. | | Я не могу и не хочу принимать решения. | | Мои родители любят и понимают меня. Они доверяют мне и моим поступкам. | | Мои родители не понимают меня. Они не доверяют мне и моим поступкам. | | Я могу сам строить свою жизнь и смогу добиться чего хочу. | | Я ничего не умею. Я не могу заботиться о себе. | | Я уверен в себе и мне нравится моя жизнь. | | Жизнь плоха и я плохой. | |