

Причины конфликтов родителей с подростками

Подростки в конфликте:

1. Кризис переходного возраста.
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению.
3. Требование большей автономии во всём - от одежды до помещения.
4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье.
5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

1. Нежелание признать, что ребёнок стал взрослым.
2. Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы.
3. Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте.
4. Борьба за собственную власть и авторитетность.
5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка.
6. Неподтверждение родительских ожиданий.

Почему происходят конфликты? (Не умеем выслушать друг друга, не хотим вникнуть в то, как выглядит ситуация с точки зрения другого, не хотим понять интересы друг друга и найти общие интересы).

Какие навыки необходимы любому человеку при решении конфликтов?

1. Умение слушать.
2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.
3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.
4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.
5. Умение принимать решение.
6. Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Методы выхода из конфликта

Для выхода из конфликтной ситуации можно:

1. Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.
2. Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.
3. Поставить себя на место другого человека.
4. Осознать право на существование другой точки зрения.
5. Быть твёрдым, говоря о проблеме, и мягким с людьми.

Очень важно понять, что каждый из окружающих тебя людей имеет свой сложный и богатый внутренний мир.

И если человек, который находится рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими индивидуальными особенностями, со своими сильными и слабыми сторонами личности.

Примитивные реакции людей в ситуации конфликта.

1. Реакция амбиции. Получив информацию, придающую вес другому лицу, человек тут же старается принизить значение этой информации, стараясь подчеркнуть собственную значимость в глазах других людей.
2. Реакция самодовольства. Желание похвастаться своими возможностями или привилегиями, достижениями, при этом наблюдая за реакцией других людей. Получение радости от зависти других людей.
3. Реакция зависти. Человек достиг успеха, другой от его успеха и достижений "заболевает". Он считает, что успех другого возможен только после успеха его самого.
4. Реакция злорадства. Человек радуется тому, что кому-то плохо. Часто при этом не скрывает своих чувств.
5. Реакция захвата. Желание во что бы то ни стало присвоить себе заслуги другого человека, несмотря на свои реальные заслуги.
6. Реакция агрессии. Человек использует угрозы и грубость в достижении цели. Это характерно для людей амбициозных и нечувствительных к страданиям других.
7. Реакция присвоения. Гиперопека или прилипание к человеку для реализации своих целей.
8. Реакция безразличия. Бестрепетное отношение к физическому и душевному страданию другого человека.

И вот такие-то сложнейшие миры сталкиваются между собой в повседневной жизни, порождая многочисленные проблемы. И возникает необходимость погасить конфликт. Желательно, по крайней мере, "перемирие" враждующих, причём на основе такого компромисса между ними, который бы, во-первых, не шёл вразрез с этическими нормами. А во-вторых, не ущемлял человеческого достоинства обеих сторон.

Информация для родителей

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь!
Постарайтесь, чтобы изменения эти были в лучшую сторону!

1. Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.

5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Полезная информация

Подростковую психику нередко называют периодом "гормональной дури". У подростка происходит поиск и становление своего "я" - это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подростков?

1. Не следует видеть в самостоятельности ребёнка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребёнку нужна не столько самостоятельность, сколько право на неё.
3. Чтобы ребёнок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.
5. Не создавайте в семье "революционную ситуацию", а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить её мирным путём.
6. Не забывайте слова И. - В. Гёте: "В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках".

За и против чего ведёт борьбу ребёнок в переходном возрасте?

1. За то, чтобы перестать быть ребёнком.
2. За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.
3. За утверждение среди сверстников.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

Советы для родителей:

1. помочь ребёнку найти компромисс души и тела;

2. все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не использовать ярлыков;
3. подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу;
4. необходимо помнить, что пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа.

Советы родителям «Пути выхода из конфликтных ситуаций»

Все мы прекрасно знаем, что конфликт является неотъемлемой частью повседневной жизни.

Часто конфликты возникают и в отношениях детей с родителями, что конечно, негативно сказывается на психике ребенка.

Как же быть в ситуации конфликта родителя и подростка?

Психологи советуют:

- ✚ Дайте подростку «выпустить пар». Если подросток раздражен и агрессивен, договориться с ним зачастую невозможно, поэтому постарайтесь помочь ему снизить внутреннее напряжение. Во время его «взрыва» рекомендуется вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.
- ✚ Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, задайте неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для подростка деле или доверительно попросите у конфликтующего подростка совета.
- ✚ Не давайте подростку отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Вы меня обманываете», а лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым».
- ✚ Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема — это то, что надо решать, а отношение к человеку — это фон, условия, в которых приходится принимать решение. Не позволяйте эмоциям управлять вами. Вместе с подростком определите проблему и сосредоточьтесь на ней: отделите проблему от личности.
- ✚ Предложите подростку высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не надо искать виновных и объяснять создавшееся положение. Ищите выход из него. Вариантов должно быть много, чтобы выбрать лучший, который сможет удовлетворить интересы обоих партнеров по общению.
- ✚ В любом случае дайте подростку «сохранить свое лицо». Не следует отвечать агрессией на агрессию и задевать достоинства подростка. Давайте оценку поступкам, а не личности.
- ✚ Отражайте, как эхо, смысл высказываний и претензий. Употребление фраз типа «Правильно ли я тебя понял?», «Ты хотел сказать:» устраняет недоразумения и демонстрирует внимание к подростку, что уменьшает его агрессию.
- ✚ Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. К извинениям способны уверенные и зрелые люди, поэтому это обезоруживает подростка и вызывает у него уважение и доверие.
- ✚ Ничего не надо доказывать. В конфликте никто никогда и никому ничего не смог доказать, так как отрицательные эмоции блокируют способность понимать и соглашаться. Это пустая трата времени и бесполезное занятие.
- ✚ Замолчите первым. Не от подростка — «противника» требуйте: «Замолчи», «Прекрати», а от себя. Но молчание не должно быть окрашено злорадством и вызовом.

- ✚ Не характеризуйте состояние конфликтующего подростка. Такие фразы отрицательного эмоционального состояния партнера, как «Что ты злишься/ нервничаешь/ бесишься», только укрепляют и усиливают конфликт.
- ✚ Независимо от результата разрешения противоречий старайтесь не разрушать отношения.

Побольше Вам положительных ситуаций и эмоций при взаимодействии с вашим подростком. 😊