## Как преодолеть конфликт с вашим подростком?

Прежде всего, если ваш ребенок бунтует, задумайтесь, что им движет. Причина всегда есть, и это не сложный возраст. Подростковый возраст - это катализатор, он усиливает и обостряет проблемы ребенка, но не является первопричиной. Поэтому всегда старайтесь вникнуть в проблемы ребенка. Если вам кажется, что то, о чем сейчас переживает ваш сын или дочь не важно, то это ошибка с вашей стороны. Дети разного возраста зачастую не могут видеть своих проблем со стороны, поэтому они им кажутся неразрешимыми или очень сложными. Задача родителя помочь ребенку справиться с ними. Для этого существуют разные прямые и косвенные способы.

Просим, а не приказываем подростку.

Просить вашего ребенка о помощи это [позитивный метод воспитания](http://xn--80adkkb3aeirm.net/pozitivnoe-vospitanie.html). Он имеет двойное преимущество. Первое, вы быстрее получите положительный ответ от вашего подростка, если попросите его, тем самым покажите его нужность и важность его действий для вас. Второе, вы своим примером указываете на модель правильного поведения в семье и обществе, которая поможет вашему ребенку быстрее получить желаемое в дальнейшем.

Как правильно просить подростка о помощи?

Формируйте свою просьбу четко и конкретно. Из вашей просьбы должно быть ясно, что вы хотите.

Не рассчитывайте на немедленное выполнение. Ребенку нужно время на завершение дела, которым он занимается в данный момент, поэтому просите ребенка что-то сделать заблаговременно. Пусть он сам учиться планировать свои дела.

Обязательно сделайте акцент на важности вашей просьбы, чтобы ребенок отнесся к ней с должным вниманием.



Слушаем подростка и говорим с ним.

Если ваш подросток не выполняет вашей просьбы, не надо начинать читать нотации, тем более кричать. Очень часто подобное поведение усугубляет ситуацию и начинает конфликт. Пусть ребенок приведет свои аргументы, почему он отказывается выполнять вашу просьбу. Вы же со свой стороны должны его выслушать и обсудить с ним его решение. Возможно, ваш ребенок не понял, насколько для вас важна его помощь. И вам стоит еще раз рассказать ему, как вам обоим это нужно.

Поощряем, а не наказываем подростка.

Если же подросток отказывается от выполнения просьбы после разговора с вами, попробуйте предложить ему то, что ему очень нравиться, в случае если он выполнить вашу просьбу. Это называется поощрением. Если ребенок ведет себя, так как вы просите, вы его поощряете. Некоторые усмотрят в этом методе некоторое задабривание. Однако если посмотреть на вашего ребенка, как на личность со своими жизненными интересами и пристрастиями, то поощрение становиться стимулом, для достижения лучших результатов.

Контролируем свое поведение и поведение подростка.

В ситуациях, когда конфликт неминуемо назревает и подросток категорически отказывается с вами сотрудничать, как быть?

Вам ни в коем случае нельзя поддаваться эмоциям. Когда вы срываетесь, начинаете кричать и спорить с вашим подростком, вы сразу же ставите себя на одну ступень с ним. Но вы же не его ровесник, вы, родитель - главный в семье и должны показать это своему ребенку. Поэтому вы должны повторять свою просьбу совершенно бесстрастно. Начать нужно со слов: Я хочу, что бы ты сделал. Не обращайте внимания на отговорки и яростные протесты. Просто стойте на своем, спокойно и непоколебимо до тех пор, пока не получите желаемого результата.

В дальнейшем ваш ребенок поймет, что для вас действительно важна его помощь, и он будет сотрудничать с вами значительно эффективнее.

Итак, подытожив статью, повторим основные принципы для общения и сотрудничества с вашим подростком:

1. Понимаем подростка.
2. Просим, а не приказываем подростку.
3. Слушаем подростка и говорим с ним.
4. Поощряем, а не наказываем подростка.
5. Контролируем свое поведение и поведение подростка.

Более подробно с применением позитивных принципов воспитания для подростков можно ознакомиться, прочитав книгу Джона Грея «Дети с небес уроки воспитания».