



Основные шаги и стратегии родителей для выхода из конфликта с подростком: (рекомендации для родителей)

Основные причины конфликтов с подростком

1. Борьба за самостоятельность
2. Гормональные и эмоциональные изменения
3. Разные ценности и взгляды
4. Неоправданные ожидания
5. Нарушение личных границ
6. Проблемы в общении

Как минимизировать конфликты?

- ✓ Говорите на равных – без унижений и нотаций
- ✓ Давайте право выбора в допустимых рамках
- ✓ Уважайте личное пространство
- ✓ Интересуйтесь его миром (музыка, игры, друзья)
- ✓ Разделяйте эмоции ("Понимаю, ты злишься")

Подростковый возраст – это время поиска себя, и ваша задача не "победить" в конфликте, а помочь ребенку научиться решать проблемы уважительно

1. Сохраняйте спокойствие

- Не реагируйте эмоционально – подростки часто провоцируют, но важно не втягиваться в ссору.
- Сделайте паузу, если чувствуете, что ситуация накаляется.

2. Слушайте и проявляйте эмпатию

- Дайте подростку высказаться без перебиваний.
- Покажите, что понимаете его чувства: *"Я вижу, что ты злишься. Давай разберемся, почему так происходит"*.
- Избегайте оценок ("Ты неправ", "Это глупости").

3. Говорите о своих чувствах, а не обвиняйте

- Вместо: *"Ты опять не сделал уроки!"* → *"Я беспокоюсь, потому что твои оценки ухудшаются"*.
- Используйте "Я-сообщения": *"Я расстраиваюсь, когда ты не предупреждаешь о своих планах"*.

4. Ищите компромисс

- Подростку важно чувствовать, что его мнение учитывают.
- Пример: *"Ты хочешь гулять до поздна, но я переживаю. Давай договоримся о времени, которое устроит нас обоих"*.

5. Четкие правила и последствия

- Обсуждайте границы вместе, чтобы подросток чувствовал свою ответственность.
- Последствия нарушений должны быть понятны: *"Если не вернешься вовремя, на следующий раз гуляние отменяется"*.

6. Избегайте гиперконтроля

- Давайте больше свободы в мелочах (выбор одежды, музыки, хобби), но будьте тверды в важном (безопасность, учеба).

7. Проводите время вместе

- Конфликты часто возникают из-за отдаления. Совместные дела (спорт, фильмы, поездки) помогают укрепить связь.

8. Обратитесь за помощью, если нужно

- Если конфликты слишком частые или агрессивные, поможет психолог.

Помните:

*Конфликты – это этап взросления, но их можно сделать менее болезненными, если **сохранять диалог**.*

Наши контакты: 8 (34355) 6-35-42

Страничка ВК <https://vk.com/detiirbita>

8 (952) 133 78 50 Служба помощи родителям

