

Как родителям помочь подростку справиться с переживаниями в конфликтной ситуации?



Не смотря на все явные признаки поведения, указывающие на стремление к самостоятельности, подростки очень ранимы, и достаточно тяжело переносят конфликты, будь то разногласия со сверстниками, преподавателями или родителями.

Ниже вы узнаете, как родителю помочь подростку, переживающему из-за конфликтной ситуации.

- ***Предложите выговориться и молча выслушайте***

Уделите столько времени, сколько понадобится, слушайте внимательно, как взрослого собеседника. Не стоит говорить: «Это мелочи. Не принимай близко к сердцу». В этом случае у подростка сложится впечатление, что родитель его не понимает, и это зря потраченное время на разговор. Если ребенок не получит уважение и признание от Вас, то это отдалит Вас друг от друга.

Не используйте информацию, которую Вам рассказал ребенок, против него. Не высмеивайте, не припоминайте при следующих конфликтах, не пересказывайте другим людям. В противном случае подросток перестанет Вам доверять и закроет для Вас свои секреты.

- ***Не навязывайте свою помощь***

Подросший ребенок не примет непрошенных советов. Вряд ли он сделает так, как сказал родитель, даже если будет предложен идеальный вариант. Просто заверьте, что Вы в любом случае будете рядом.

- ***Предоставляйте право выбора***

Ребенок должен чувствовать, что Вы с ним советуетесь, и он вправе решать. При этом предлагайте такие варианты, которые приемлемы для всех сторон. Дайте понять, что взаимные уступки помогут найти решение, которое удовлетворит обе стороны конфликта.

- ***Научите не сравнивать себя с другими***

В окружении подростка всегда есть кто-то, превосходящий его по каким-то параметрам. Это не должно загонять его в депрессию. Задача родителя объяснить, что каждый человек уникален. Спросите, что Ваш ребенок хочет в себе улучшить. Вместе составьте план, как этого достичь: тренировки, репетиторы, регулярные занятия. Запишите план действий и предложите подростку самостоятельно добиться поставленной цели.

Регулярно интересуйтесь, как продвигаются дела. Вселяйте подростку веру в собственные силы. Хвалите за успехи, подмечайте достоинства, убеждайте, что он лучший, что бы ни случилось. Не требуйте от него быть идеальным. Научите его, что не страшно ошибаться, что на ошибках учатся.

- ***Будьте приветливы и уважительны к его друзьям***

Интересуйтесь об общих интересах, особенностях характера. Поощряйте общение по телефону и в соц.сетях. Позволяйте приводить друзей в гости и не мешайте общению.

- ***Расширьте круг интересов***

Поощряйте своего подростка посещать кружки и секции. Занимаясь спортом или искусством, подрастающий ребенок может самовыражаться. У него появляется еще одна сфера, где он может достичь успеха, а значит укрепить самооценку. Кроме того, это возможность общаться. Важно, чтобы подросток занимался тем, что ему действительно нравится.

- ***Мотивируйте хорошее поведение***

Хвалите, благодарите, делайте небольшие презенты, чтобы ребенок видел Ваше хорошее отношение к нему. Особое внимание обращайтесь, когда подросток добровольно выполнил обязанности, которые Вы ему не делегировали. Это проявление ответственности и хороших отношений между вами.

- ***Обнимайте***

Перед тем как обнять, спросите разрешения. Не сюсюкайте и не иронизируйте во время объятий.

В том случае, если все принятые меры не помогли избавить подростка от стресса, связанного с конфликтом, то необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью.

Наберитесь терпения. Помните, что подростковый период – явление временное. Скоро ваш ребенок вновь начнет проявлять к Вам любовь и уважение. Помогите ему пережить этот сложный этап, будьте рядом и готовыми помочь.