**Конфликты с подростками: советы психолога, как их разрешать родителям, опекунам.**

Подростковый возраст наиболее противоречивый и конфликтный. Порой родители (опекуны) 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 (опекунам), с выпячиванием и застреванием на их недостатках. С другой стороны, многим родителям (опекунам) сложно понимать своего взрослеющего ребенка, они продолжают 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, опекунов).**

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 техникума 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 учебное заведение 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 техникум, 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.