

## Пошаговая система поведения в конфликте (подсказка для родителей)

У вас назревает конфликт со своим ребенком-подростком, что делать если подростки все морали и нравоучения, особенно высказываемые в грубой форме на повышенных тонах просто не слышат. Вы натываетесь на ответную агрессию и все...

Как вести себя с подростком, если вы хотите обсудить с ним какую-нибудь проблему:

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 техникум 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 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.

**Не забывайте - он ваш ребенок и вы его любите и хотите, чтоб он любил и уважал вас!**