**Бесконфликтное общения с подростком**

Что же такое за понятие «бесконфликтное общение», что оно в себя включает?

**Бесконфликтное общение** — буквально это общение без конфликтов. По определению, конфликт — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, происходящих в процессе социального взаимодействия. Конфликт имеет не только деструктивное, но и конструктивное значение для взаимодействия.

**Бесконфликтное общение** — это процесс эффективного социального взаимодействия, обеспечивающий разрешение имеющихся противоречий и тем самым качественно изменяющий само это взаимодействие.

**Воспитание подростка** – очень сложная задача. В этом возрасте дети, с одной стороны, уже перестали быть зависимыми малышами, а с другой – еще не превратились во взрослых молодых людей. Характер взаимоотношений родителей с подростком закономерно претерпевает ряд изменений. Эта некая переходная фаза, которая приносит проблемы, как родителям, так и самим подросткам. И возникновение недопонимания со стороны родителей, отгороженности и закрытости со стороны подростка, взаимное снижение уровня доверия, как следствие, повышение градуса конфликтности во взаимоотношениях. В крикливом тоне родителя зачастую скрываются тревога, отчаяние и даже беспомощность по поводу создавшейся ситуации взаимоотношений с собственным ребенком.

И если родитель желает изменить характер общения со стороны подростка, то начинать нужно с себя, меняя качество собственного стиля коммуникаций. Полезный «побочный» эффект такого изменения: улучшение взаимоотношений с партнером (женой/мужем), другими членами семьи, на работе.

С помощью терпения и небольшого количества полезных рекомендаций, изложенных ниже, вы сможете преодолеть сложности подросткового периода жизни ребенка и превратить вашего подростка в уверенного молодого человека.

Принципы бесконфликтного общения с подростком:

**Принцип № 1 «Выключить Родителя!»**

Известно 3 состояния, в котором пребывают люди во взаимодействии вне зависимости от возраста: состояние Родитель, состояние Взрослый, состояние Ребенок.

* Состояние Родитель — это воспитательное поведение, поучение, покровительство, защита, критика. Это позиция «НАД» в коммуникации. Она не является равной позицией для взаимодействия.
* Достаточно распространенное состояние родителей во взаимодействии в детьми — это состояние Ребенок. Данная модель это воспроизведение мыслей, чувств, способов реагирования, которые человек приобрел до возраста 6 лет. Пример: эмоции, крик, слезы, аффективные действия (хлопнуть дверью, разбить посуду, сломать-разрушить). Данная позиция инфантильности и она также не является равной позицией для взаимодействия.
* Состояние Взрослый — это позиция личности, настроенной на здравый смысл, на компромисс и сотрудничество.
* И каждому подростку свойственны те же 3 состояния. Только в ситуации обращения родителя к подростку из состояния Взрослого, где последний точно так же реагирует на родителя из состояния Взрослого. Данная позиция – партнеров, договоренностей. В такой ситуации никто не стоит ниже или выше, это равная модель коммуникации.
* Необходимо научиться различать состояния, от которых Вы строите обращение к своему ребенку. Научиться «выключать Родителя», тем более — Ребенка, и «включать Взрослого».
* Будьте больше другом, чем родителем. На этом этапе очень важно, чтобы ваш ребенок осознал, что вы любите его и заботитесь о нем. Вместо того чтобы делать выговоры за ошибки, продемонстрируйте подростку, что вы понимаете ситуацию и всегда готовы его поддержать. Эта стратегия, одна из лучших в воспитании.

Принцип № 2 «Наблюдение за состоянием и поведением ребенка»

* Данный принцип поможет использовать ваши наблюдения за обращением к подростку. Пример: «Я вижу, что ты сегодня грустный (веселый, задумчивый, рассеянный, внимательный), с чем это связано….»
* При построении эффективной коммуникации важно понимать и отражать внутреннее состояние подростка. Пробуйте заметить через наблюдение за поведением и высказываниями ребенка в определенной ситуации, что для него сейчас важно. Используя полученную информацию при обращении к подростку, Вы транслируете ему мысль о том, что понимаете его. Точно отражая внутреннее состояние ребенка, происходит подстройка к нему по эмоциям. Это располагает его на общение с Вами, подчеркивает значимость ребенка. Данный навык вполне тренируем, а Вам пригодится не только в ситуациях взаимодействия с ребенком.

**Принцип № 3 «Я – высказывание»**

* Существуют «Я – высказывания» и «Ты – высказывания». «Я – высказывания» обозначают высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, стараясь не задевать и не обвинять в этом окружающих. Я – высказывание всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».
* «Ты – высказывания» – это высказывания, описывающее поведение, поступки другого человека, дающее оценку.
* Для того, чтобы было легче различить эти высказывания, необходимо представить, что Вы используете указательный палец. Если он указывает на Вас, то это «Я – высказывание», если на кого-либо еще, то это «Ты – высказывание».
* Использование «Я – высказываний» в беседе помогает оставаться в контексте проблемной ситуации, не затрагивая достоинство подростка, но одновременно побуждая его к осмыслению ситуации.
* Чтобы понять, какие высказывания Вы обычно применяете при общении, начните анализировать свое взаимодействие с ребенком (можно поначалу даже записывать свои фразы) и оцените, в какой манере больше всего Вы обращаетесь к нему. Затем начинайте осознанно строить и осмысленно использовать «Я – высказывание» в Ваших коммуникациях.

Примеры:

|  |  |
| --- | --- |
| «Ты – высказывания» | «Я – высказывания» |
| Почему ты все время перебиваешь меня? | Мне трудно говорить, когда кто-то еще разговаривает параллельно со мной. Если у тебя есть какой-то вопрос — задай его после того, как я договорю. Также, возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов. |
| Ты меня не слушаешь! | Мне не нравится, когда меня игнорируют и не слушают, ведь я говорю довольно важные вещи. Пожалуйста, будь чутче к тому, что я говорю. |
| Ты ведешь себя просто отвратительно! | В данной ситуации я очень расстроился из-за твоего поведения. Ведь я знаю, что ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан. |
| Ты всегда берешь мои вещи без спросу! | Когда без спросу берут мои вещи, я чувствую раздражение, мне неприятно. Возможно, потому что, когда мне требуется эта вещь, я не могу её найти. Я не против, чтобы ты брал мои вещи, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать, и клади их на свое место. |

**Преимущества «Я – высказываний»:**

* Снижение внутреннего напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния, так как энергия эмоционально-аффективного плана переводится на рациональный, вербально-коммуникативный план.
* Передача ответственности за свои действия самому собеседнику, где он сам решает, что ему делать «в свете новой информации».
* Уверенное и доброжелательное поведение вместо агрессивного, а также выражение негативных чувств в необидной для собеседника форме, положительно сказывается на дальнейшей коммуникации.
* Выражение своих чувств, связывание их с желаниями и прогноз положительных последствий.
* Понимание самого себя, своих чувств и того, с какими действиями других людей они связаны.
* Грамотное общение и здоровая коммуникация. Говорящий сообщает своему собеседнику о том, что ожидает от взаимодействия с ним и каким желает, чтобы оно было. Таким образом, партнёр по общению не вынужден ломать голову догадками.
* Открытость и искренность в выражении своих чувств, приводит к тому, что и партнёры по общению также становятся искреннее в выражении своих.

Перечисленные принципы бесконфликтного общения с подростком помогут:

1. Усилить авторитет родителя, повысить уважение со стороны ребенка.

2. Укрепить позитивную связь с ребенком.

3. Научиться располагать к себе ребенка, в любой ситуации находить с ним контакт.