МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ АРТУРА РИШАТОВИЧА КУРБАНГАЛЕЕВА»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

на тему: «Подросток и родители: возможно ли понимание?»

Автор проекта:

обучающаяся 10 класса

Антропова Ю.А.

Руководитель проекта:

педагог-психолог

первой квалификационной категории

Юдина Е.С.

Усть-Катав

2021

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………….. | 3 |
| ГЛАВА I. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ………………………. | 6 |
|  | 1.1. Особенности подросткового возраста……………….... | 6 |
|  | 1.2. Проблемы, возникающие в подростковом возрасте…. | 9 |
|  | 1.3. Конфликты между родителями и подростками………  | 14 |
|  |  1.3.1. Типы конфликтов………………………………….. | 14 |
|  |  1.3.2. Причины конфликтов……………………………… | 16 |
|  |  1.3.3. Правила поведения в конфликтной ситуации…… | 19 |
|  |  1.3.4. Способы преодоления конфликтов……………….  | 21 |
| ГЛАВА II. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ………… | 35 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………. | 37 |
| СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ…………… | 38 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ…………………………………………………… | 39 |
|  | Приложение 1. Результаты онлайн-опроса среди обучающихся 14-17 лет МАОУ СОШ № 7 им.Героя России А.Р.Курбангалеева………………………………. | 39 |
|  | Приложение 2. Дневник социологического эксперимента (для родителей)………………………………………………  | 41 |
|  | Приложение 3. Дневник социологического эксперимента (для подростков)……………………………………………. | 49 |
|  | Приложение 4. Протокол социологического эксперимента | 54 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Семья – это опора для любого человека. Это люди, которые тебя ждут, любят, ценят и понимают не зависимо от обстоятельств. В структуре значимых семейных отношений выделяют: взаимное уважение и доверие, возможность реализации вне семьи, семейное единство и сплоченность, семейное общение, равенство и партнерство всех членов семьи, автономность и свобода самовыражения, любовь и забота друг о друге, возможность получить поддержку в трудную минуту, дружеские отношения детей и родителей.

Одна из основных проблем, возникающая у подростков, это проблема взаимоотношений с родителями, ведь подростковый возраст - время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста.

В связи с этим даже в благополучных семьях возникает определенная сложность общения с детьми старшего школьного возраста. Причем сложность увеличивается еще и потому, что родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это может создать весьма непростую, конфликтную ситуацию.

Семья значимо влияет на становление отношений и всю деятельность подростка. Благоприятные отношения между ребенком и родителями определяют его успехи в школе, вне школы; являются важнейшим условием эффективного общения со сверстниками и другими взрослыми.

Актуальность данной работы определяется необходимостью глубокого понимания особенностей отношений межличностной значимости подростка с его ближайшим окружением.

Среди обучающихся МАОУ СОШ № 7 им. Героя России А.Р.Курбангалеева 14-17 лет был проведен онлайн-опрос с целью выяснения наличия/отсутствия проблем во взаимоотношениях с родителями и причинах, приводящих к конфликтам в семье (приложение 1).

В опросе приняли участие 45 обучающихся 14-17 лет. 80 % (36 человек) опрошенных указали, что у них происходят конфликты с родителями. Наиболее распространенными причинами конфликтов, по мнению подростков, являются:

* родители не считаются с эмоциональным состоянием подростка, его настроением и чувствами (22%);
* родители постоянно критикуют подростка, не проявляют к нему уважение (20%);
* родители навязывают свои решения, не интересуются мнением подростка (16%);
* родители проводят мало времени с подростком (13%);
* родители предъявляют завышенные требования к учебе (11%);
* родители не предоставляют самостоятельности, все контролируют и решают за подростка (11%);
* родители нарушают личное пространство подростка (7%);
* выполнение домашних обязанностей (уборка, мытье посуды и т.д.) (2%).

 В возникающих конфликтных ситуациях подростки стараются договориться с родителями (24%), прислушиваются к предъявляемым претензиям и замечаниям и стараются исправить свое поведение или манеру общения (44%). Но 20 % опрошенных, которые конфликтуют с родителями, не пытаются искать пути решения и выхода из конфликта. И причиной этого может быть не умение вести себя в конфликтных ситуациях.

Таким образом, мы видим, что тема взаимоотношений в семье волнует подростков и является актуальной с точки зрения социальной и личностной значимости.

**Цель проекта:** найти действенные способы преодоления конфликтов во взаимоотношениях подростков и родителей.

**Задачи:**

1. Изучить информационные источники по данной теме, с целью определения особенностей подросткового возраста и основных причин, приводящих к конфликту во взаимоотношениях с родителями.
2. Раскрыть способы преодоления конфликтных ситуаций во взаимоотношениях между родителями и подростками.
3. Провести социологический эксперимент в семье с целью доказательства или опровержения выдвигаемой гипотезы.

**ГЛАВА I. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**

* 1. **Особенности подросткового возраста**

Подростковый возраст – период с 10 до 18 лет, который связан с взрослением, половым созреванием и переходом из детства во взрослую жизнь. Изменения в организме и психике, смена приоритетов и жизненных ценностей вызывают трудности и у самого подростка, и у его родителей.

С особенностями подросткового возраста сталкиваются все мальчики и девочки. В зависимости от индивидуальных особенностей и воспитания переходный возраст может протекать относительно гладко или сопровождаться многочисленными конфликтами. В последнем случае говорят, что наступил кризис подросткового возраста.

Кризис подросткового возраста -  сложности и конфликты, возникающие в процессе становления личности подростка и борьбы за независимость. Кризис возникает, когда ребенка ущемляют в семье или коллективе, и ему приходится отвоевывать свою самостоятельность, бороться за статус в группе.

Родители должны знать особенности поведения подростков и понимать проблемы, с которыми сталкиваются их взрослеющие дети. Вооружившись такими знаниями, они смогут поставить себя на место подростка и найти правильное решение в сложной ситуации.

**1. Появление чувства «взрослости».** Физические и психические изменения, происходящие с подростком, формируют чувство «взрослости». Оно дает почву для появления новых потребностей. Теперь у подростка возникает серьезная проблема - есть желания и новые потребности, но нет возможности их удовлетворить. Например, подростку нужна свобода, он хочет общаться с друзьями, но не может выйти из-под контроля родителей. Он стремиться завязать отношения с противоположным полом, в том числе и сексуальные, но еще не готов к этому или его симпатия не взаимна. Эти противоречия вызывают сильный внутриличностный конфликт, который делает из покладистого ребенка подростка-бунтаря и толкает его на конфликты с окружающими.

**2. Негативизм или упрямство.** Подросток игнорирует просьбы и требования родителей или делает все наоборот. Для него такое демонстративное поведение является способом самоутверждения. Некоторые психологи рассматривают подростковый негативизм как одну из форм защиты нервной системы от бурных изменений.

**3. Стремление к самостоятельности.** Это основной мотив, который движет подрастающим ребенком. Отделение от родителей – признак того, что он развивается правильно и своевременно. В общении с родителями подросток ежедневно прощупывает грань дозволенного, постепенно продвигаясь все дальше (я сегодня лягу спать поздно, а завтра задержусь с друзьями). Таким образом, он узнает, на что готовы родители, где находятся четкие границы дозволенного.

**4. Отстаивание своих прав.** Эта подростковая особенность является продолжением предыдущей. Подрастающий ребенок чувствует в себе изменения связанные с взрослением. Это наводит его на мысль, что пришла пора пользоваться привилегиями, доступными взрослым. В большинстве случаев подростки яростно отстаивают свои права – не соглашаются с мнением родителей, стремятся приходить и уходить, когда хотят, бывать там, где считают нужным, общаться с кем им нравиться.

**5. Гормональные скачки.** Резкие повышения уровня половых гормонов и гормона роста приводят к раздражительности, излишней эмоциональности, головным болям, скачкам давления, приступам головокружения, повышенной потливости.

**6. Стремление к общению со сверстниками**. Друзья и знакомые в этот период становятся самыми значимыми людьми, их поведение и манеры воспринимаются, как эталон. Лидеры группы становятся авторитетами, смещая с этого места родителей. Признание, статус и уважение в группе – высшая цель всего, что делает подросток. Эти изменения не так плохи, как кажутся на первый взгляд – таким образом, подрастающий ребенок становится частью общества.

**7. Тяга к противоположному полу.** Симпатия, влюбленность и интерес к противоположному полу – один из приоритетов переходного возраста. Подростки осваивают социальную роль мужчины или женщины, учатся строить отношения. Они стремятся испытать чувство влюбленности, боятся быть отвергнутыми и опасаются взаимности, поскольку не знают, как вести себя в таком случае. Как правило, первые чувства сопровождаются сильными эмоциями, смущением и стрессом. Половое влечение в этот период связано со значительными скачками половых гормонов и может быть довольно сильным.

**8. Поиск себя и испытание своих возможностей.** Подростки изучают, на что они способны в той или иной ситуации. По этой причине они часто рискуют, ведут себя вызывающе со сверстниками и взрослыми.

**9. Внимание к собственной личности – рефлексия.** Подросток начинает концентрироваться на своих мыслях и чувствах. Он открывает себя, анализирует свои эмоции и поведение, моральные качества, свою реакцию на события и других людей. На основе этих наблюдений он составляет мнение о себе и сравнивает со своим «идеалом», который сформировался на основе воспитания, книг, фильмов. Если он обнаруживает у себя качества, приписываемые идеалу, то это повышает его самооценку. Проблема в том, что самоанализ не всегда проходит объективно и самооценка переживает резкие скачки, что влияет на поведение подростка.

**10. Повышенное внимание своей внешности.** Подростки уделяют большое значение модной одежде, макияжу и прическе. Они всегда видят недостатки в своем теле: «У меня ужасный нос и толстые ноги», «Я слишком худой». В подростковой среде принято судить о человеке по внешности. Поэтому взрослеющий ребенок понимает, что от внешней привлекательности во многом зависит, примут ли его сверстники и какое мнение о нем сложится в группе.

**1.2. Проблемы, возникающие в подростковом возрасте**

Взросление – сложнейший период в жизни ребёнка, который вдруг трансформировался в подростка и по этой причине может быть растерян. Он пока не адаптировался к новому себе. Родители от этого часто пребывают в не меньшем стрессе. Но им по силам справиться со своими проблемами и при этом помочь ребёнку пережить возрастной кризис.

**Проблема 1. Обманчивое ощущение самостоятельности и взрослости.**

Как правило, переходный возраст как раз и начинается с заявления подростка о том, что он взрослый и теперь способен сам всё решать. Всё, что касается уроков, которые теперь можно делать или не делать, поздних прогулок с друзьями, а также покупок, что вовсе не обязательно согласовывать с родителями.

Аргументы взрослых о том, что они обеспечивают всю материальную базу, и те же карманные расходы, не говоря о продуктах в холодильнике, до ребёнка не долетают. Он вырос, осознал это и наивно думает, что стал самостоятельным.

**Причина:** полное отсутствие жизненного опыта у едва созревшего тинэйджера.

Проблемы современной молодёжи заключаются в бесконтрольном потреблении огромного количества доступной «взрослой» информации, которую без помощи опытного наставника никто не способен проанализировать и правильно оценить.

С вопросами из разряда «что такое хорошо?» сегодня никому не приходится идти к маме или папе. Ответы широко представлены на просторах Всемирной Сети.

**Что делать:** родителям важно не пускать дело на самотёк, предоставляя детям абсолютную свободу. Они, возможно, и научатся чему-то на своих ошибках, но лучше их от этих ошибок своевременно предостеречь.

Гиперопека и тотальный контроль также неприемлемы в этом случае. Действовать нужно очень ненавязчиво, проявляя искренний интерес к занятиям, увлечениям и переживаниям подростка, считаясь с его мнением и проявляя свою любовь. Не стоит осуждать его действия и оценивать их, подвергая критике. И самое главное: родители и дети должны уметь слушать друг друга – именно этот навык лежит в основе взаимопонимания.

**Проблема 2. Раздражительность.**

Повышенная нервозность – очень заметная особенность подросткового возраста. На этой почве рождается множество конфликтов. Любые запреты и недопонимания со стороны родителей воспринимаются в штыки. Подросток в состоянии раздражения может проявить агрессию, сказать что-то грубое, кинуть предметом в стену.

**Причина:** в основе такого поведения лежат стремительные физиологические изменения и гормональные всплески. Нервной системе требуется некоторое время, чтобы адаптироваться под новые функции взрослеющего организма. К тому же далеко не все подростки стремятся к самостоятельности, кого-то эта новая ответственность серьёзно пугает, заставляет нервничать и огрызаться.

**Что делать:** первое, что нужно предпринять взрослым – не раздражаться в ответ, то есть не становиться негативным примером. Второе – обсуждать проблему, в данном случае раздражительность, уже после того, как приступ её пройдёт, и все члены семьи успокоятся. И третье – объяснить, что грубое поведение способно лишь причинить боль, обидеть, серьёзно испортить отношения с близкими людьми.

**Проблема 3. Замкнутость.**

Начиная взрослеть, вчерашний ребёнок часто становится скрытным. У него появляются новые потребности, о которых он предпочитает умалчивать. Его всё больше интересует виртуальное общение и всё меньше – реальное, с родителями и даже одноклассниками. Он находит себе новых невидимых «сетевых» друзей, с которыми можно не стесняться, обсуждая самые сокровенные вопросы. Ведь во время беседы ему не приходится смотреть кому-то в глаза.

**Причина:** потребность в анонимном общении чаще всего рождается из страха быть подвергнутым критике, унижению и осмеянию.

**Что делать:** несмотря на желание подростка всё время проводить в одиночестве, родителям нельзя предоставлять ему такую возможность. Необходимо аккуратно предлагать ему варианты для совместного времяпрепровождения – велосипедные прогулки, походы в кино или совместные занятия спортом.

Есть одна хитрость, которую родители могут взять на вооружение – в семье, где детей больше одного, можно доверить роль переговорщика старшему брату или сестре, которым подросток скорее всего больше доверяет.

**Проблема 4. Зависимость от гаджетов.**

Картина, когда без мобильного устройства не проходит ни один приём пищи, а смартфон используется даже ночью, сокращая продолжительность «детского» сна, знакома буквально всем родителям. Попытки отнять гаджеты приводят к серьёзным конфликтам.

**Причина:** кроется в огромном количестве функций гаджетов, которыми они располагают.

Подростки – это очень активные и любопытные индивиды. Они поглощают новую информацию тоннами, ведь каждый день у них возникают сотни вопросов, связанных с их стремительным взрослением. Кроме того, им нужно обсудить всё насущное и понаблюдать за жизнью сверстников и своих кумиров в социальных сетях. Увлекательная и динамичная современная жизнь просто немыслима без технических новинок.

**Что делать:** родителям важно учитывать, что проблемы детей-подростков часто берут своё начало в их семейных взаимоотношениях. Если взрослый не расстаётся со смартфоном или планшетом, даже отправляясь в душ, он подаёт не лучший пример. Выход из ситуации зависимости нужно искать совместно, проводя больше времени за реальным общением, прогулками и активным отдыхом.

**Проблема 5. Попытки доказать свою значимость.**

Желая действовать самостоятельно, подросток начинает отказываться от выполнения просьб и тем более требований, либо действует наперекор.

**Причина:** такое поведение чаще всего бывает спровоцировано предъявлением к ребенку со стороны окружающих завышенных требований. Выступая против правил, подросток пытается доказать свою значимость.

**Что делать:** во избежание конфликтов родителям нельзя оказывать давление на своего ребёнка. В ситуации протеста и непослушания, нужно прислушаться к мнению и рассуждениям подростка, позволить ему выразить свои мысли. И той, и другой стороне важно научиться слушать друг друга и проявлять уважение.

**Проблема 6. Безответная любовь.**

Это чувство провоцирует апатию или серьёзную обиду, которую влюблённый подросток проецирует на всех вокруг, за исключением объекта любви, что в итоге может вылиться в депрессию.

**Причина:**романтичный возраст, желание любить и быть любимым.

**Что делать:** психология подросткового возраста слишком глубока, но родители часто допускают серьёзные ошибки в своих оценочных суждениях, опуская комментарии вроде: «да сколько их у тебя ещё будет». Подобные советы и подбадривания лишь усугубляют ситуацию – ребёнок, что впервые влюбился безответно, становится очень ранимым, испытывая моральные страдания такой силы, что они имеют даже физиологические проявления. Взрослым, которые определённо в курсе того, какие эмоции сейчас переживает несчастное влюблённое чадо, стоит предложить свою ненавязчивую поддержку. Посоветовать прочесть статьи или несколько постов в социальных сетях на подходящую тему, почитать блоги и публичные дневники ровесников, посмотреть фильм о неразделённой любви. Также важно не дать подростку в период безответной любви занизить самооценку. Необходимо поддерживать его, убеждая, что он не плохой, просто объект обожание еще не созрел для высоких чувств.

**Проблема 7. Отношения с родителями.**

Подростковый возраст – испытание для всех членов семьи. Вчерашние дети, которые считали все сведения, получаемые от родителей истиной, начинают сомневаться в правоте своих бессменных наставников. На этой почве возможно появление недопонимания, и, как следствие, ссоры и обиды друг на друга.

**Причина** изменений во взаимоотношениях связана с тем, что дети сильно меняются, взрослеют и нуждаются в переходе на новый уровень общения со своими родителями.

Тут важно понять – подросток, в отличие от ребёнка, намного больше нуждается в личном пространстве.

**Что делать:** к подростку не стоит подходить с наставлениями и в его жизнь нельзя бесцеремонно вмешиваться. Вместо этого нужно постараться понять и по возможности разделить с отроком его интересы. Взрослому стоит научиться задавать правильные вопросы, и давать сдержанные рекомендации, которые не будут восприняты в штыки. К примеру, если одежда подростка не соответствует правилам, предъявляемым в школе, отцу или матери нужно не заставлять своего ребёнка тут же переодеться, а похвалить его трендовый образ, но попросить сменить его на более подходящий костюм для учёбы.

**Проблема 8. Изменения во внешности.**

Когда у мальчиков ломается голос, удлиняются конечности, а у девочек постепенно и не вполне равномерно округляются формы, да еще всё это сопровождается[угревыми высыпаниями,](https://its-kids.ru/ugri-u-podrostkov.html) мало кому удаётся избежать чувства собственной неполноценности. Всё многократно усугубляется тем, что среди ровесников кто-то взрослеет раньше, а кто-то позже. Сравнение внешности не в свою пользу рождает огромное количество комплексов.

**Причина:** индивидуальность физиологии, особенности организма.

**Что делать:** аргументы родителей, которые считают своих отпрысков самыми красивыми, здесь не работают. Конечно, взрослые могут показать свои фотографии и рассказать о том, как им удалось справиться похожими переживаниями, повзрослеть и даже забыть о проблемах тех лет. Но главное, заверить своего ребёнка в том, что всё происходящее сейчас с его организмом и внешностью – нормально, и он всегда может получить подробную консультацию у мамы или у папы.

К периоду полового созревания лучше всего адаптироваться совместно. Ребёнку, который испытывает серьёзные психические, эмоциональные и телесные встряски, необходимы поддержка и глубокое понимание ситуации со стороны родителей. Взрослым не нужно бояться этого времени.

Кризиса «сложного возраста» можно избежать, если родители и ребенок умеют договариваться и идти на компромиссы. Желательно выстраивать с ребенком доверительные отношения, воспитывать в нем ответственность за свои поступки, учить способам взрослого поведения еще до наступления подросткового возраста. Но при желании обеих сторон контакт можно наладить в любом возрасте. Для этого родителям необходимо проявлять уважение к подросшему ребенку, быть готовыми идти на уступки, но твердо отстаивать границы, которые ему переходить запрещено. Умеренная строгость дает подростку ощущение безопасности.

**1.3. Конфликты между родителями и подростками**

* + 1. **Типы конфликтов**

Основная проблема, возникающая у подростков — это проблема взаимоотношений с родителями. В большинстве семей процесс проходит болезненно, воспринимается родителями, как вызывающее поведение и сопровождается постоянными конфликтами.

Типы конфликтов подростков с родителями:

1. *Конфликт неустойчивости родительского отношения* (постоянная смена критериев оценки подростка). Как это понимать? Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже не ребенок. Ведет себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, — все забывает, разбрасывает вещи и т. д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства.

2. *Конфликт сверх заботы* (излишняя опека и сверх ожидания). Такой конфликт встречается в семьях, где родители очень опекают ребенка. Родители с малого возраста очень переживают, чтобы ребенок не ходил гулять один, там же хулиганы, не простудился на улице, чтобы ребенок съел свой суп и т.д.

3. *Конфликт неуважения прав на самостоятельность*. Подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.

4. *Конфликт авторитета* (стремление добиться своего в конфликте любой ценой). Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов, учат языкам, музыке. Замечают любой промах. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоем возрасте…».

5. *Мирное сосуществование — скрытый конфликт*. Конфликты с подростками могут быть в семьях, где родители дают своему ребенку делать все, что он хочет. Они не влезают в его проблемы и стараются ограждать себя от личной жизни ребенка.

6. *Конфликт в семьях, где есть несколько детей*. Старший ребенок чувствует себя обделенным родительской заботой и вниманием, ему кажется, что большая часть любви достается младшей сестре и/или брату. Младший ребенок будет недовольным, что ему придется донашивать одежду за старшими братьями/сестрами. Такие ситуации часто наблюдают в больших семьях, где финансы не позволяют иметь все новое и лучшее. Конфликты в семье будут очень долго длиться. Они закончатся тогда, когда самый младший ребенок станет подростком.

* + 1. **Причины конфликтов**

Почему возникают конфликты? Очевидно, что дело в столкновении интересов родителя и подростка. Удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

1. **Борьба за свободу.**

Подросток ощущает себя взрослым, видит происходящие с его телом изменения, перенимает модели поведения старших знакомых. Он считает, что взросление дает ему право делать то, что ранее родители запрещали. Он может начать курить, потреблять алкоголь и возвращаться домой, когда посчитает нужным. Реакция родителей – опасения за ребенка, попытка оградить от опасности и отстоять свой статус. Как следствие – крики, запреты, наказания.

Конструктивное решение этого конфликта – предоставить подростку ту свободу и те права, к которым он готов: отпускать, если он приходит во время, позволять приводить друзей в отсутствие родителей, если после их ухода в квартире порядок. Важно спокойно и твердо объяснить ребенку, что он может лишиться этого права, если нарушит договоренность.

1. **Непослушание, грубость и хамство по отношению к родителям.**

Подростки сознательно пытаются обесценить авторитет родителей, проявляя непослушание. Грубость может иметь несколько объяснений. Первое, подросток понимает, что пришло время отделиться, и ему эмоционально легче держать дистанцию с человеком, с которым у него натянутые отношения. Второе, родители придерживаются строгого стиля воспитания, предоставляют ребенку мало свободы, унижают его, не веря в его силы и таланты. В этом случае агрессия – это естественная попытка защитить свою самооценку, которая в этом возрасте очень уязвима и важна для него. Важно объяснить подростку, что грубость и хамство по отношению к родителям недопустимы. С родителями всегда можно договориться, если проявлять уважение.

1. **Вседозволенность, недостаток внимания со стороны родителей.**

Подростку важно знать, что он любим и при необходимости ему обеспечена всесторонняя поддержка со стороны родителей. Также для психологического комфорта ему важно знать, где проходит граница между «можно» и «нельзя». Безнаказанность приводит к тому, что непослушание и нарушение норм становится привычным поведением. У подростков с неустойчивой психикой на фоне стрессов и неприятностей, недостаток родительского внимания может спровоцировать попытку суицида.

1. **Требование приобрести что-либо.**

Вещи «как у других» позволяют подростку влиться в группу и стать своим. В подростковой среде одежда и гаджеты являются признаком статуса или принадлежности к субкультуре. Для многих подростков их наличие определяет принадлежность к касте. Родителям бесполезно переубеждать детей, что внешние атрибуты не играют большой роли. Понимание этого приходит с опытом. Важно объяснить, что понимаете его желания, но пока нет возможности их осуществить. В качестве компромиссного варианта можно предложить начать откладывать определенную сумму на покупку.

1. **Общение с «проблемными» друзьями.**

Значимые и авторитетные для подростка люди далеко не всегда заслуживают одобрения родителей. Можно рассказать сыну или дочери о своем отношении к этому человеку, если у имеются весомые доказательства. Это не означает, что подросток прислушается к вашим словам, но он будет знать о недостатках своего кумира. Альтернативный вариант – попытаться изменить круг общения: лагерь, спортивные секции, студии, мастер-классы. Создавайте условия, чтобы у подростка появлялись новые знакомые. Чем больше у него будет опыта общения, тем быстрее он научится разбираться в людях.

1. **Алкоголь, сигареты, наркотические вещества.**

Подросток должен четко понимать, что прием веществ запрещен и за этим последует наказание. Оно может быть в виде лишения компьютера или других привилегий, вплоть до «домашнего ареста».

1. **Снижение успеваемости.**

Средняя и старшая школа тяжелый период, не каждому под силу усвоить программу на «отлично». Также необходимо учитывать возрастные особенности (гормональные всплески, ухудшение кровообращения головного мозга, невротическое поведение). Подростки обоих полов страдают от снижения внимания, креативности и ухудшения памяти. У мальчиков-подростков отношения с учителями усугубляются непослушанием, граничащим с вызовом. Улучшить успеваемость можно мотивируя ребенка поступлением в выбранный им ВУЗ. Если мотивации недостаточно, то могут помочь занятия с репетитором.

1. **Неаккуратность и отказ выполнять работу по дому.**

Внимание подростков сосредоточено на общении с ровесниками и всестороннем оценивании себя. Поддержание порядка их мало интересует, это распространенная проблема. Решить ее можно договорившись с подростком и регулярно напоминая ему о порядке. Со временем поддержание чистоты превратиться в привычку.

1. **Кардинальная смена внешнего вида.**

Смена имиджа далеко не всегда одобряется родителями. Для подростков пирсинг, смена прически и стиля одежды – это способ самовыражения, самоутверждения, попытка произвести впечатление на окружающих и понравиться самому себе. Относитесь к стремлению ребенка с пониманием, не будьте категоричны.

* + 1. **Правила поведения в конфликтной ситуации**

Самое главное, что нужно понять о любом конфликте с окружающими - это противоречие интересов, не более того.

Чтобы в любом конфликте, сберечь себе нервы, время и деньги, вам следует принять следующий принцип: «*Другая сторона, в конфликте, может вести себя как угодно, а я лично всё равно при этом буду психологически грамотным*».

Так как же вести себя в конфликте психологически грамотно?

**Правило 1.** Давать вашему оппоненту в конфликте каждый раз полностью высказаться. Не перебивать его при этом. Слушать его спокойно и внимательно. Очень часто обсуждение конфликтной ситуации в принципе вообще возможно исключительно только после того, как оппонент выпустит весь излишний пар. «*Побеждают всегда терпеливые*».

**Правило 2.** Показывать вашему оппоненту интерес к тому, что он говорит. Как бы вам не нравилось то, что он высказывает, постарайтесь для себя разобраться в его логике и его эмоциях. Проявляйте заинтересованность. И это первый мостик, позволяющий перебраться через стоящую на вашем пути пропасть противоречия интересов.

**Правило 3.** Предлагать оппоненту сотрудничество по решению конфликта. Фразы типа *«давай(те) вместе поищем способ решить проблему»* имеют куда больший смысл, чем многим кажется. Они позволяют на бессознательном уровне выстраивать мостики, преодолевать разобщённость, вызванную конфликтом интересов.

**Правило 4.** Всегда оставлять возможность оппоненту сохранить лицо. Если даже ваш оппонент на 100% не прав, никогда не указывайте на это прямо, используйте обходные пути и намёки, аккуратно и исподволь подводящие его к пониманию своей неправоты. Дело в том, что подавляющее большинство людей, которым прямо «в лоб» резко указали на их неправоту, даже если её и поймут, никогда уже потом её не признают, ради «сохранения лица».

**Правило 5.** Показывать уважение к оппоненту. Это не так уж сложно. Достаточно следить за своими интонациями и не допускать никаких резких высказываний, особенно касающихся личности оппонента. Если даже ваш оппонент проявляет яркое неуважение к вам, до тех пор, пока вы демонстрируете уважительное отношение к нему, всегда остаются неплохие шансы, что вам удастся в итоге эффективно решить этот конфликт. Проявление вами встречного неуважения к оппоненту приведёт к тому, что шансов на решение конфликта не будет.

**Правило 6.** Оставаться открытым и честным. Любой конфликт усугубляется, если вами используются недомолвки. Демонстрируйте, что вы не держите камня за пазухой, ничего не скрываете от оппонента из того, что касается конфликта. Никогда не врите, если вы действительно хотите решить конфликт. В крайнем случае, если от вас требуют конфиденциальной информации, которую вы не вправе разглашать - так об этом и скажите: «Я не имею права об этом рассказывать, поскольку связан тут обязательством неразглашения».

**Правило 7**. Ищите и предлагайте компромиссы. Взаимовыгодный компромисс - лучшая основа для решения любого конфликта.

**Правило 8.** Не ищите виноватых. Обвинения в адрес оппонента - это лучший способ устроить затяжной нерешаемый конфликт. Вопрос «кто виноват?» в конфликте не должен звучать ни в коем случае. Тем более не должны звучать обвинения в адрес оппонента, если вы хотите найти решение конфликта (даже если оппонент, на ваш взгляд, сам во всём виновен на 100%). Не бросайте в адрес оппонента никаких обвинений, если хотите решить конфликт.

**Правило 9.** Ищите и находите объединяющие пункты. Решение конфликта начинается с установления желания сотрудничать по его решению. Переход от конфронтации к желанию сотрудничать начинается с мимолётных и незаметных пунктов, в которых у вас с оппонентом есть общая точка зрения. Попробуйте понять, в чём вы с вашим оппонентом сходитесь во мнении, проговорите свои предположения.

**Правило 10.** Ведите разговор деловым образом. Любое скатывание в эмоции и чувства приведёт к невозможности решить конфликт. Старайтесь говорить только по существу и не отвлекаться на другие темы. Никогда не реагируйте эмоционально ни на какие личные выпады и оскорбления в ваш адрес - лучше всего вообще их игнорируйте. Только так сможете добиться от своего оппонента, чтобы он начал руководствоваться логикой, чтобы он начал разбираться в ситуации.

**Правило 11.** Никогда не прибегайте к оскорблениям. Если оппонент оскорбляет вас - не отвечайте ему тем же самым. Иначе конфликт превратиться в вульгарный скандал и возможность решения конфликта будет упущена навсегда.

**Правило 12.** Демонстрируйте уверенность в своих силах. В большинстве случаев, если оппонент замечает вашу неуверенность в себе, он расценивает это или как подтверждение собственной правоты, или как слабость, что всегда приводит его к нежеланию идти на компромиссы, а напротив, к попытке усилить на давление.

Вышеперечисленные правила направлены на решение конфликтов, возникающих в жизни людей по разным причинам. Но придерживаясь этих правил в конфликтных ситуациях между родителями и подростками, можно сгладить сложившуюся ситуацию, а возможно, даже и разрешить возникший конфликт.

* + 1. **Способы преодоления конфликтов**

**Советы родителям**

 *«Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете»*

Бенджамин Спок

Как сделать так, чтобы конфликты между родителями и подростками не отравляли жизнь? Как родителям наладить отношения с подростком? Как сделать, чтобы воспитание подростка не превращалось для родителей в постоянное с ним единоборство?

**Метод есть!**

Если использовать технику разрешения конфликтов, то, как минимум, уменьшится обида, и появится возможность для диалога. Отношения родителей и их ребенка подростка начнут налаживаться. Техники разрешения конфликтов хорошо известны и успешно прошли испытания практикой. Их вполне можно использовать и при разрешении конфликтов между родителями и подростками лет, примерно, с 13-ти. И, как в любом конфликте, начинать надо с себя, с изменения своего собственного поведения в конфликтной ситуации.

Соблюдать закон: повлиять на подростка возможно только через изменение своего стиля общения.

Применение техники разрешения конфликта требует усилий и настойчивости. Если вы думаете, что получите готовый рецепт, как в поваренной книге, применение которого не требует усилий, то не стоит тратить время.

**Первое, с чего необходимо начать, - это уменьшение эмоционального накала, перевод конфликта с эмоционального на рациональный уровень.**

 Конфликты между родителями и подростками подчиняются тем же законам, что и конфликты взрослых людей. Но подростки больше живут «на эмоциях», чем на рациональном понимании ситуации. А взрослые на то и взрослые, чтобы лучше себя контролировать.

*Чувствуете, что вы "заведены" до предела? Отложите на время, пока более или менее не успокоитесь, решение конфликтной ситуации. На эмоциях никакого толку не будет, только хуже сделаете.*

**Вторым необходимым шагом будет отказ от поиска ответа на вопрос: «Кто виноват?».**

Да и вопрос: **«Что делать с причиной конфликта?»** тоже надо отложить на потом.

 *Поиски виновных в конфликтной ситуации часто приводят только к ее обострению. Не волнуйтесь. Когда вы научитесь успешно разрешать или сглаживать конфликтные ситуации, эти вопросы отпадут сами собой, или найдутся простые и рациональные ответы.*

Существует несколько основных правил поведения в конфликтной ситуации, которые необходимо соблюдать.

**Правило № 1**. **Не переходите на личность.**

Часто в конфликтах оценивается личность человека, а не его конкретные действия. Подростки особенно к этому чувствительны. Как только задевается личность человека, так сразу же срабатывают механизмы психологической защиты. А подростки, в силу психологических особенностей возраста, особенно к этому чувствительны. Конфликт от этого может только разрастись.

Поэтому, если вы хотите перевести конфликт в рациональное русло, сгладить его и успешно разрешить, то исключите оценочные слова, задевающие личность подростка. ***Оценивать следует только поступки или их результаты. Причем не обращаться к прошлому, а зафиксировать ситуацию в настоящем времени и перейти к решению вопроса в будущем.***

Увы, часто в конфликтной ситуации припоминаются прошлые грехи. Только вот какой в этом смысл? Становится только хуже. Конфликт между родителями и подростком только усугубляется.

Примеры:

* «Ты слишком болтлив». Оценка личности.

«Ты говорил в гостях больше остальных». Оценка действия.

* «Тебя же просили позвонить. Ты такой невнимательный». Оценка личности.

«Ты забыл, что тебя просили позвонить». Оценка действия.

* «Ты такой неаккуратный, опять порвал джинсы». Оценка личности, да еще с использованием слова «опять» - намек на прошлые грехи.

«Плохо, что джинсы порваны». Оценка результата.

**Правило № 2. Конкретность.**

Необходимо избегать обобщений, полностью исключить слова: *ты всегда...., ты постоянно...., ты все время...., ты каждый раз...* и т.п. Они являются конфликтогенами, т.е. словами, провоцирующими конфликт.

И пусть подросток действительно часто делает что-то такое, что вас не устраивает, раздражает, печалит. Все равно забудьте слова - конфликтогены.

Кстати, их использование в сочетании с переходом на личность может сыграть роль внушения, закрепления каких-то негативных качеств на всю жизнь. И уже взрослый человек живет с чувством обиды на родителей или воспроизводит те самые негативные характеристики, которыми его «наградили» родители.

***Всегда обсуждайте с подростком только то, что произошло «здесь и сейчас»: сделано или не сделано, сказано или не сказано, произошло или не произошло. Не надо вспоминать прошлое или прогнозировать далекое будущее, этим вы только подольете масло в пламя конфликта. Говорите только о том, что произошло сейчас.***

Не стоит высказывать предположения о мотивах произошедшего, домысливать, что послужило причиной неприятной ситуации. Другими словами, «читать мысли» подростка. Обычно это проявляется в виде выражений: *«Я знаю, что ты думаешь….». «Ты поступил так из-за того, что….». «Тебе безразлично, что….».*

Многочисленные исследования показывают, что люди часто ошибаются в определении мотивов чужих поступков. Мы и свои-то мотивы часто не осознаем до конца. Так что лучше отказаться от «чтения мыслей», тем более, что в большинстве случаев это приводит к усугублению конфликта между родителями и подростком, взаимонепониманию, отчуждению и раздражению.

**Правило № 3. Понятность.**

Вроде бы очевидная вещь, что ***говорить с подростком надо на понятном ему языке.*** Но взрослые часто это правило не соблюдают, используя слова и выражения, которые могут быть непонятны или иметь неоднозначный смысл.

Да что говорить о детях и подростках, если даже взрослые достаточно часто подразумевают разный смысл в одинаковых словах. А потом удивляются, что собеседник их не понимает.

**Правило № 4. Передавайте свои чувства и эмоции, используя «Я-высказывание».**

 ***Вы говорите только о своем отношении, чувствах, эмоциях по отношению к конкретной ситуации. Местоимения «твой», «твое» и т.п. используется ТОЛЬКО для описания КОНКРЕТНОГО поступка.***

Примеры:

**Правильно:**

«Я беспокоюсь, когда ты не предупреждаешь, что задерживаешься».

«Мне неприятно видеть в комнате беспорядок».

«Я огорчаюсь, когда вижу такое поведение».

**Неправильно:**

«Где ты был? Почему не предупредил, что задерживаешься?»

«Ты всегда не убираешь за собой».

«Ты безобразно себя ведешь!».

**Правило № 5. Старайтесь услышать и понять.**

***Постараться понять интересы и чувства другого, услышать, что до вас хотят донести. Понять — не значит принять или оправдать, но, прежде чем сформировать или высказать свое мнение, надо разобраться в том, что подросток чувствует, переживает или подразумевает.***

Большинство конфликтов родителей и детей происходят из-за нежелания сторон слушать и понимать. Ладно подростки, для них это в силу психологических особенностей возраста характерно, но вот когда взрослые ведут себя по-подростковому, то....

Есть известное выражение:

*«Наша самая большая ошибка в том, что мы не слушаем, чтобы понять. Мы слушаем, чтобы ответить».*

Вспомните, как часто вы «слушаете» только с этой целью? А ведь бывает, что слушают даже не с целью ответить, а только чтобы возразить, играя роль экзаменатора, нацеленного на выискивание ошибок.

Пожалуй, это основное правило в успешном разрешении конфликтов между родителями и подростком, но и самое трудное.

**Правило № 6. Никогда не пытайтесь решить конфликтную ситуацию на негативных эмоциях.**

Не имеет смысла, только хуже сделаете.

***Не можете сразу успокоиться? Так отложите на некоторое время разговор, «придете в себя», тогда и продолжите. Всегда необходима спокойная интонация.***

Если ваш ребенок-подросток почувствует, что вы на него «наезжаете», то это может спровоцировать его уход в защиту - от агрессии до полного игнорирования ваших слов.

Из этого правила есть исключение. Если какие-то поступки ребенка очень вас сильно задевают, то можно высказать ему, что вы чувствуете и переживаете, какие эмоции испытываете. Но только говорите только о том, какие чувства вызвал его поступок, а не он сам. Объясните, почему вы так чувствуете. Подростки часто неправильно понимают эмоции родителей. Но не забывайте Правило 4.

Начинайте применять эти правила и увидите результаты.

Но помимо правильного поведения в конфликтной ситуации, родители должны придерживаться определенных правил в повседневной жизни рядом с подростком.

**9 золотых правил, как общаться с подростком**

1. **Вспомнить о себе!**

В суете детского возраста многие родители полностью отдаются жизни ребенка. Общие прогулки, общие занятия, общее время. Пора разделиться. И вспомнить о себе. Это обеспечит два приятных момента:

* появится довольство собой – внешним видом, новыми знакомыми, хобби, увлечениями;
* уменьшится акцентирование на ребенке – снизится частота ссор, в доме настанет более мирная и приятная атмосфера.

 *Дополнительный бонус: довольные и увлеченные родители – пример восхищения и подражания любого подростка!*

1. **Принять подростка таким «какой он (она) есть».**

Принять выросшее чудо – прямая обязанность любого родителя. Любым.Да, колючий. Да, резкий. Да, хочет дреды и татуировку. Но это его становление и развитие. И яркость жизни сейчас ощущается особенно сильно – даже без всяких сфер жизненного баланса.

Поэтому просто принимайте и поддерживайте – «и в горе, и в веселье».

1. **Соглашайтесь с желаниями.**

Подросток хочет видеть во взрослом партнера, который принимает, понимает и одобряет его. И главное, который всегда поможет. Это может выражаться в любых мелочах. Например, приходит ребенок домой и просит: «Мама, налей мне чаю, пожалуйста». Он может и сам, но ему важно участие мамы даже в этом мелком жизненном моменте. Конечно, это не значит, что надо срываться и бежать к подростку по первому требованию. Но выполнять некоторые его желания можно и нужно.

*Приятный бонус: при наличии поддержки в мелочах, ребенок, возможно, не станет опускаться до категоричного поиска внимания. А это значит, ест шанс избежать требований «хочу пирсинг на лице», «дырку в ухе», «зеленые волосы по всему телу».*

1. **Любовь – простая и безоговорочная**.

То, что это любимый ребенок, ваш ребенок, нужно напоминать себе постоянно. Особенно, когда начинаются проблемы и подросток не хочет общаться с родителями. Общаться он не хочет не потому, что родители плохие или не нужны. Нет. Просто в данный момент времени для него важнее другое: новый фильм, высказывание одноклассника, потребность в одиночестве или творчестве.

Почему нужно вспоминать именно о любви? Потому что любимому человеку мы готовы многое прощать – даже безделье и безынициативность. Так и тут. Просто любите, понимайте и по возможности прощайте мелкие прегрешения.

1. **Рассказывайте о себе.**

Подростковый возраст тем и хорош, что можно обсуждать все. Своего начальника и роман подчиненных на работе. Финансовые отношения с банками и смешные события на улице. Почему это нужно делать именно взрослым? Чтобы сохранить связь с ребенком. На ваш вопрос «как прошел день», ответ в лучшем случае будет «нормально». Потому как свое мнение на события подросток ваш уже высказал там, где хотел, и тем, кому хотел. Повторяться у него нет желания. Лучше расскажите про ваш день и ваши события. Это даст понять подрастающему ребенку, что в доме рады любым обсуждениям. И его услышат сразу, как он этого захочет.

*Бонус: опосредовано через рассказы можно ненавязчиво формировать мнение подростка по разным темам, высказывать негативные и позитивные реакции на разные события, то есть, воспитывать.*

1. **Осваивайте новые горизонты.**

Суть такова: интересы родителей ребенок изучал до своих лет 10-12. Сейчас у него формируются собственные. И самое время родителям ими заняться. Пусть дочь или сын расскажет о тенденциях музыки и научит играть вас, родителей, на гитаре. Или увлечет хоккеем. А, может, вы вместе начнете играть в компьютерную игру. Новая растущая и развивающаяся личность – это же так здорово! Так ищите точки соприкосновения, и в семье не будет разлада.

*Приятный бонус: можно открыть для себя действительно что-то классное и удивительное.*

1. **Тыл – это дом.**

Всегда. Безоговорочно. Дома можно отдыхать, психовать, беситься, смеяться и плакать. Никто не осудит, не накажет. Дом – это тыл, куда всегда можно прийти.

Это должен знать и понимать каждый подросток, а задача родителей поддерживать это понимание максимально возможное время.

1. **Самостоятельность +.**

Всегда давать чуть больше самостоятельности, чем надо. Это поможет избежать насильственного расширения горизонтов и массы проблем. Пусть мама/папа предложат сделать на лето ирокез, самостоятельно доехать до другого города к бабушке или починить сложную технику. Чем больше возможностей дается подростку, тем меньше он требует и митингует.

Дайте ему свободу творчества и выбора будущего занятия. Не навязывайте ему свое несбыточное желание стать балериной или чемпионом по рукопашному бою. У него своя, отличная от вашей жизнь. Он должен суметь сам понять и решить, что ему нравится и чем он хочет заниматься.

1. **Быть настороже.**

Вовремя пресечь, вовремя остановить начинающееся зло (начал курить, употреблять алкоголь, попробовал наркотики, завел друзей намного старше себя, которые имеют дурную славу, появились суицидальные мысли и др.), чтобы не столкнуться с горем, которое нельзя исправить.

Родители — своего рода тренажеры для подростков. Дети тренируются, проверяют на прочность родительские границы, продавливают эмоциональное состояние и наблюдают, какой будет ответная реакция взрослых. Это бывает непросто, но взрослые должны не отворачиваться от такой ситуации, а постараться понять и принять в ней своего ребенка.

Но не стоит ожидать сиюминутного успеха. Быстрых изменений в человеческих отношениях не бывает. Ведь конфликты подростков и родителей имеют свою историю, и подростку нужно время, чтобы перестроиться, отказаться от уже сложившихся стереотипов поведения и эмоциональных реакций.

**Советы подросткам**

*«Родители — это всё самое лучшее, что у нас есть, цените их, потому что только они будут любить и верить в вас до самого конца…»*

*Джон де Моль*

 *«В гостях хорошо, а дома лучше...*» Это знакомая всем фраза в наши дни, похоже, безнадежно устарела. Из-за частых семейных конфликтов многие дома превратились в настоящие поля боев. Неумение общаться друг с другом, часто сводит на нет любые попытки помириться.

Хотел бы ты, чтобы твой дом был очагом мира и любви, а не напоминал театр военных действий? Конечно, это зависит от каждого члена семьи. Однако, усвоив некоторые принципы взаимоотношения с родителями, ты, со своей стороны, тоже можешь сделать очень многое для сохранения мира в вашем доме.

Прежде всего, начинать нужно с самого себя. Не жди, когда твои родители сами предпримут попытку наладить отношения. Если ты хочешь улучшить взаимоотношения с родителями, то безотлагательно начни работать в этом направлении, со своей стороны.

Развитие хороших отношений подразумевает анализ причин, имеющихся проблем, готовность перейти к более взрослому уровню общения, изменить образ своего мышления и поведения. Если в настоящее время у тебя плохие отношения с родителями или они просто оставляют желать лучшего, а ты хочешь исправить положение, то данные практические рекомендации помогут тебе найти ряд шагов, которые можно предпринять ради достижения этой цели.

**9 золотых правил, как общаться с родителями:**

 **1**. **Научись уважать своих родителей.**

 Уважение – один из главных критериев выстраивания гармоничных отношений с родителями. Дело в том, что наши отцы и матери всегда будут видеть в нас ребенка. И с высоты своего опыта в душе относиться к нам с огромной любовью, которая, нередко застилает глаза, не давая понять того, что малыш вырос и превратился в сформировавшегося взрослого человека со своими желаниями и убеждениями. В любом случае, в процессе разрешения сложных вопросов постарайтесь не настойчиво спорить, а выйти в область диалога, где можно было бы аккуратно внести свои предложения и изложить свое видение ситуации.

**2**. **Будь открытым и общительным**.

В подростковом возрасте нередко родители не разрешают своим детям практически ничего, ограничивая время прогулок, тщательно выбирая друзей и увлечения. Иногда так происходит, потому что они совершенно не знают, чем же занимается их скрытное чадо. Не бойтесь рассказать о своих увлечениях, друзьях, симпатиях. Все это поможет более детально представить картину того, чем вы занимаетесь вне дома, и в некоторых случаях помогает снять многие запреты. Это сделает твое существование в семье безопасным. Почему? Потому что так тебя ни в чем не будут подозревать и лезть в твою жизнь. Пускай их в свой мир, но не очень далеко. Не нужно делиться всем, но доверительные отношения родителей и подростков — залог комфортной жизни для молодого человека. И уж тем более не бойся рассказывать о своих проблемах, особенно если они серьезные. Возможно, они подскажут, как их решить. Все-таки, у них есть жизненный опыт, и он может быть в помощь.

**3**. **Научись признавать свои ошибки**.

Зачастую подростки очень упёрты. Они часто отрицают точку зрения других, в надежде, чтобы их услышали.

Как бы ни был велик наш жизненный опыт и уверенность в исключительной правоте, все мы иногда ошибаемся и принимаем неверные решения. Если вы хотите выглядеть в глазах своих родителей взрослым человеком, то научитесь признавать свои поражения и промахи. Родители поймут, что вы выросли, ведь только взрослый человек, способен спокойно выслушать чужую критику. А главное, сделать выводы и понять свою неправоту.

**4**. **Проявляй терпение.**

Терпение – ключ к улучшению отношений. Наши родители тоже люди. Они могут уставать, чувствовать, что их недооценили, испытывать моральный и физический дискомфорт. Поэтому и они иногда могут вести себя как дети, прикрываясь маской умудренных опытом взрослых. Постарайтесь в такие моменты быть терпеливыми, не стоит «рубить с плеча» и пытаться доказать любым способом, что ваши родители не правы. Пусть страсти поутихнут, дайте возможность положительным эмоциям вернуться обратно, тогда вы сможете снова спокойно поговорить.

**5**. **Поговори по душам.**

Разговор скрепит семейные узы, позволит облегчить душу. Также вы сможете рассказать родителям все, что накопилось за то время, пока вы не виделись, ведь родители – самые родные люди, которые поддержат и посоветуют что-то дельное в любой ситуации**.** Они вас лучше узнают, увидят вашу позицию на мир, и может от такого познания, родителям будет проще доверять вам. Они будут меньше вмешиваться в вашу жизнь, давать больше свободы. Ведь родитель, как никто другой, до последнего оберегает своего ребёнка. А когда нужды в этом нет, родители спокойны за вас.

**6**. **Научись прощать.**

Родные люди, как это ни странно, тоже причиняют много боли. Все мы ошибаемся, говорим сгоряча, и этими поступками, мы часто обижаем людей.

Родители тоже люди, и чтобы они не сказали, они нас любят. Зачастую родные хотят сделать как лучше, но незнание вашей позиции и то чего вы хотите, может сделать только хуже. Если вы оба сможете отпустить обиды и избавиться от недомолвок, отношения наладятся. Хотя иногда это очень тяжело сделать.

Попробуйте поговорить по душам, сказать какие вещи вас задели. Таким образом, вы придёте к пониманию.

**7**. **Больше времени проводи вместе** **с семьей**.

Постепенно вырастая наши компании и интересы с родителями расходятся. Это норма, но нужно находить время на общее препровождение. Позовите родителей на совместный шопинг, прогуляйтесь по каким-нибудь местам, с которыми вас связывают общие воспоминания. Пусть они пробудят в вас тепло и детскую привязанность.

Таким образом, у вас появятся совместные интересы, новые воспоминания. Ваша любовь, друг к другу, окрепнет.

**8**.  **Поменяйся ролями.**

Если вы стоите на пороге разрешения какой-либо проблемы и не сходитесь во мнениях со своими родителями, то постарайтесь представить себя на их месте, ведь, возможно, это поможет вам чуть лучше понять их точку зрения. Если же вы хотите, чтобы и вас поняли до конца, то предложите своим папам и мамам вспомнить о том времени, когда они сами были подростками. Если каждая из сторон сделает свой маленький шаг навстречу друг другу, то это позволит быстрее найти выход из любой ситуации.

**9. Не требуй самостоятельности, а проявляй ее!**

Как тебе могут доверить отправиться на экскурсию с друзьями в другой город, если дома ты забываешь стелить свою постель и не убираешь за собой посуду.

Как тебя могут отпустить на вечеринку допоздна, если ты даже из школы умудряешься не приходить вовремя? На деле докажи, что ты взрослый, достойный доверия человек. Держи свое слово.

Если вы с родителями договорились, что ты придешь, скажем, в девять, то уж будь добр — приди в назначенное время, а еще лучше — чуть раньше — мама будет счастлива. Возьми на себя часть домашних обязанностей добровольно. Постарайся подработать, чтобы приобрести себе какую-то модную вещь, вместо того, чтобы шантажировать, унижаться и клянчить. Сейчас многие молодые люди работают, возможности для этого есть. Проявляй осведомленность — для папы в политике и науке, для мамы — где что дешевле продается. Если человек ведет себя, как взрослый — к нему и относятся соответственно.

Попробуй применить эти правила на практике. Не пройдет и полгода, как твои родители будут хвастаться друзьям, что у них с тобой нет никаких проблем и вы прекрасно понимаете друг друга.

**ГЛАВА II. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ**

Социологической эксперимент — это способ получения социологической информации об изменении и функционировании изучаемого процесса в результате целенаправленного воздействия специальных факторов.

Социологический эксперимент проводится путем вмешательства экспериментатора в естественный ход событий: он создает определенную ситуацию, приводит в действие гипотетическую причину и наблюдает за изменениями в ситуации, фиксирует их соответствие или несоответствие предположениям.

**Проблема** нашего исследования: возможно ли не допускать конфликтных ситуаций в отношениях родителей и подростков и при выполнении каких условий (советов, рекомендаций) в семье, конфликтные ситуации между родителями и подростками могут быть разрешены.

**Объект исследования:** взаимоотношения в семье А. между родителями и подростком.

Семья А. состоит из трех человек: папа (49 лет), мама (49 лет) и дочь-подросток (16 лет).

**Предмет исследования:** возможности применения определенных рекомендаций (советов, способов) в общении и поведении подростком и родителями для разрешения и/или недопущения конфликтных ситуаций в семье.

**Гипотеза исследования:** можно ожидать, что применение конкретных советов (рекомендаций, способов) в общении и поведении подростками и родителями помогут достичь понимания в семье и, тем самым, снизят риск возникновения конфликтов.

**Методы исследования:**

Теоретические:

- анализ, синтез и обобщение справочной и научной литературы.

Эмпирические:

- наблюдение;

- анкетирование;

- эксперимент.

**Новизна** социологического эксперимента состоит в том, что, изучив материалы по теме проекта и став участниками данного эксперимента, у нас (с родителями) получится выстроить хорошие отношения и в дальнейшем получить возможность не допускать конфликтных ситуаций и /или грамотно их разрешать.

**Цель эксперимента:** достигнуть взаимопонимания в семье между родителями и подростком.

**Задачи эксперимента:**

* разработать программу социологического эксперимента;
* разработать инструментарий социологического эксперимента: дневник социологического эксперимента для родителей (приложение 2); дневник социологического эксперимента для подростков (приложение 3); протокол социологического эксперимента (приложение 4);
* провести социологический эксперимент в семье.

**Этапы проведения и сроки:**

Социологический эксперимент состоит из трех этапов:

1 этап – подготовительный (изучение темы и разработка программы и инструментария эксперимента) (с 20.02.2021 г. по 14.03.2021 г.).

2 этап - экспериментальный (полевой, т.к. проводится в естественных условиях) (с 15.03.2021 г. по 21.03.2021 года).

3 этап – аналитический (анализ и оценка результатов, полученных в ходе эксперимента) (с 22.03.2021г. по 26.03.2021 г.).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Между родителями и детьми всегда существовали проблемы в общении, вызванные различными факторами: возрастными особенностями, непониманием, разногласиями из-за друзей и внешнего вида и др. Переходя из поколения в поколение, проблема оказывается вечной и зачастую переходит в конфликт. И если избежать конфликтов невозможно, то всегда можно найти разумные пути их решения. Нужно только захотеть понять другого человека, хотя это и не всегда бывает просто, ведь все мы такие разные. Терпение, понимание и уважение – качества, которые помогут сгладить любой конфликт.

Чтобы понять, насколько тема взаимоотношений между родителями и подростками является актуальной, был проведен онлайн-опрос среди обучающихся 14-17 лет нашей школы. Отталкиваясь от результатов опроса, мы начали подбирать и изучать литературу, искать пути решения проблемы, составлять рекомендации. На протяжении всей работы над проектом, мы подбирали различные приемы и способы достижения понимания между родителями и подростками.

Весь собранный теоретический материал необходимо было проверить на практике. С этой целью был разработан и проведен социологический эксперимент в семье. Результаты эксперимента оправдали все наши ожидания. Члены семьи стали ближе друг к другу, конфликтов стало меньше, а самое главное, все стали лучше понимать друг друга.

Работа над проектом помогла понять и осознать многие жизненные вещи и оценить важность для человека его семьи и хороших взаимоотношений между родителями и детьми.

Конфликты с родными людьми - это самое неприятное, что может случиться. Частые ссоры и скандалы отдаляют членов семьи друг от друга, но уважение, понимание, любовь – это то, что сделает каждую семью по-настоящему счастливой.

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

1. Евлахов П. А. 12 правил психологически грамотного поведения в конфликте. [Электронный ресурс].
2. Исаева А. Д. Психология подростков. Особенности, причины конфликтов. Как наладить отношения: [Электронный ресурс].
3. Садовникова С. Конфликты между родителями и детьми: основные причины: [Электронный ресурс].
4. Как вести себя в ситуации конфликта с ребенком. Как наладить отношения с дочерью или сыном подростком: [Электронный ресурс].
5. Как избежать конфликтов с родителями: советы подросткам: [Электронный ресурс].
6. Конфликты между родителями и подростком: [Электронный ресурс].
7. 8 основных проблем современных подростков: причины и решение: [Электронный ресурс].
8. 9 золотых правил, как общаться с подростком: [Электронный ресурс].
9. Особенности межпоколенных конфликтов: [Электронный ресурс].
10. 8 основных проблем современных подростков: причины и решение: [Электронный ресурс].
11. Воспитание ребёнка: [Электронный ресурс].

Приложение 1

**Результаты онлайн – опроса**

**среди обучающихся 14-17 лет**

**МАОУ СОШ № 7 им. Героя России А.Р. Курбангалеева**

1. Родители не считаются с моим эмоциональным состоянием (настроением, чувствами).

2. Родители постоянно меня критикуют, не проявляют уважение.
3. Родители навязывают свои решение (не интересуются моим мнением).
4. Родители мало проводят со мной времени.
5. Родители предъявляют завышенные требования к учебе.

6. Родители не предоставляют самостоятельности (всë контролируют и решают за меня).
7. Выполнение домашних дел (уборка, мытьё посуды и т.д.).

1. Прислушиваюсь к претензиям (замечаниям, доводам) родителей и стараюсь исправиться (изменить своë поведение, манеру общения).
2. Стараюсь договориться.
3. Не пытаюсь искать.

Приложение 2

ДНЕВНИК

СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

«Подросток и родители: возможно ли понимание?»

(для родителей)

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели, дата** | **Какое правило использовал(а)** **Результат дня (что получилось, а над чем нужно поработать)** |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда |  |
| Четверг |  |
| Пятница |  |
| Суббота |  |
| Воскресенье |  |
| Вывод |  |

**Способы преодоления конфликтов**

 *«Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете»*

Бенджамин Спок

Как сделать так, чтобы конфликты между родителями и подростками не отравляли жизнь? Как родителям наладить отношения с подростком? Как сделать, чтобы воспитание подростка не превращалось для родителей в постоянное с ним единоборство?

**Метод есть!**

Если использовать технику разрешения конфликтов, то, как минимум, уменьшится обида, и появится возможность для диалога. Отношения родителей и их ребенка подростка начнут налаживаться. Техники разрешения конфликтов хорошо известны и успешно прошли испытания практикой. Их вполне можно использовать и при разрешении конфликтов между родителями и подростками лет, примерно, с 13-ти. И, как в любом конфликте, начинать надо с себя, с изменения своего собственного поведения в конфликтной ситуации.

Соблюдать закон: повлиять на подростка возможно только через изменение своего стиля общения.

Применение техники разрешения конфликта требует усилий и настойчивости. Если вы думаете, что получите готовый рецепт, как в поваренной книге, применение которого не требует усилий, то не стоит тратить время.

**Первое, с чего необходимо начать, - это уменьшение эмоционального накала, перевод конфликта с эмоционального на рациональный уровень.**

 Конфликты между родителями и подростками подчиняются тем же законам, что и конфликты взрослых людей. Но подростки больше живут «на эмоциях», чем на рациональном понимании ситуации. А взрослые на то и взрослые, чтобы лучше себя контролировать.

*Чувствуете, что вы "заведены" до предела? Отложите на время, пока более или менее не успокоитесь, решение конфликтной ситуации. На эмоциях никакого толку не будет, только хуже сделаете.*

**Вторым необходимым шагом будет отказ от поиска ответа на вопрос: «Кто виноват?».**

Да и вопрос: **«Что делать с причиной конфликта?»** тоже надо отложить на потом.

 *Поиски виновных в конфликтной ситуации часто приводят только к ее обострению. Не волнуйтесь. Когда вы научитесь успешно разрешать или сглаживать конфликтные ситуации, эти вопросы отпадут сами собой, или найдутся простые и рациональные ответы.*

Существует несколько основных правил поведения в конфликтной ситуации, которые необходимо соблюдать.

**ПРАВИЛО 1**. **Не переходите на личность.**

Часто в конфликтах оценивается личность человека, а не его конкретные действия. Подростки особенно к этому чувствительны. Как только задевается личность человека, так сразу же срабатывают механизмы психологической защиты. А подростки, в силу психологических особенностей возраста, особенно к этому чувствительны. Конфликт от этого может только разрастись.

Поэтому, если вы хотите перевести конфликт в рациональное русло, сгладить его и успешно разрешить, то исключите оценочные слова, задевающие личность подростка. ***Оценивать следует только поступки или их результаты. Причем не обращаться к прошлому, а зафиксировать ситуацию в настоящем времени и перейти к решению вопроса в будущем.***

Увы, часто в конфликтной ситуации припоминаются прошлые грехи. Только вот какой в этом смысл? Становится только хуже. Конфликт между родителями и подростком только усугубляется.

Примеры:

* «Ты слишком болтлив». Оценка личности.

«Ты говорил в гостях больше остальных». Оценка действия.

* «Тебя же просили позвонить. Ты такой невнимательный». Оценка личности.

«Ты забыл, что тебя просили позвонить». Оценка действия.

* «Ты такой неаккуратный, опять порвал джинсы». Оценка личности, да еще с использованием слова «опять» - намек на прошлые грехи.

«Плохо, что джинсы порваны». Оценка результата.

**ПРАВИЛО 2. Конкретность.**

Необходимо избегать обобщений, полностью исключить слова: *ты всегда...., ты постоянно...., ты все время...., ты каждый раз...* и т.п. Они являются конфликтогенами, т.е. словами, провоцирующими конфликт.

И пусть подросток действительно часто делает что-то такое, что вас не устраивает, раздражает, печалит. Все равно забудьте слова - конфликтогены.

Кстати, их использование в сочетании с переходом на личность может сыграть роль внушения, закрепления каких-то негативных качеств на всю жизнь. И уже взрослый человек живет с чувством обиды на родителей или воспроизводит те самые негативные характеристики, которыми его «наградили» родители.

***Всегда обсуждайте с подростком только то, что произошло «здесь и сейчас»: сделано или не сделано, сказано или не сказано, произошло или не произошло. Не надо вспоминать прошлое или прогнозировать далекое будущее, этим вы только подольете масло в пламя конфликта. Говорите только о том, что произошло сейчас.***

Не стоит высказывать предположения о мотивах произошедшего, домысливать, что послужило причиной неприятной ситуации. Другими словами, «читать мысли» подростка. Обычно это проявляется в виде выражений: *«Я знаю, что ты думаешь….». «Ты поступил так из-за того, что….». «Тебе безразлично, что….».*

Многочисленные исследования показывают, что люди часто ошибаются в определении мотивов чужих поступков. Мы и свои-то мотивы часто не осознаем до конца. Так что лучше отказаться от «чтения мыслей», тем более, что в большинстве случаев это приводит к усугублению конфликта между родителями и подростком, взаимонепониманию, отчуждению и раздражению.

**ПРАВИЛО 3. Понятность.**

Вроде бы очевидная вещь, что ***говорить с подростком надо на понятном ему языке.*** Но взрослые часто это правило не соблюдают, используя слова и выражения, которые могут быть непонятны или иметь неоднозначный смысл.

Да что говорить о детях и подростках, если даже взрослые достаточно часто подразумевают разный смысл в одинаковых словах. А потом удивляются, что собеседник их не понимает.

**ПРАВИЛО 4. Передавайте свои чувства и эмоции, используя «Я-высказывание».**

 ***Вы говорите только о своем отношении, чувствах, эмоциях по отношению к конкретной ситуации. Местоимения «твой», «твое» и т.п. используется ТОЛЬКО для описания КОНКРЕТНОГО поступка.***

Примеры:

**Правильно:**

«Я беспокоюсь, когда ты не предупреждаешь, что задерживаешься».

«Мне неприятно видеть в комнате беспорядок».

«Я огорчаюсь, когда вижу такое поведение».

**Неправильно:**

«Где ты был? Почему не предупредил, что задерживаешься?»

«Ты всегда не убираешь за собой».

«Ты безобразно себя ведешь!».

**ПРАВИЛО 5. Старайтесь услышать и понять.**

***Постараться понять интересы и чувства другого, услышать, что до вас хотят донести. Понять — не значит принять или оправдать, но, прежде чем сформировать или высказать свое мнение, надо разобраться в том, что подросток чувствует, переживает или подразумевает.***

Большинство конфликтов родителей и детей происходят из-за нежелания сторон слушать и понимать. Ладно подростки, для них это в силу психологических особенностей возраста характерно, но вот когда взрослые ведут себя по-подростковому, то....

Есть известное выражение:

*«Наша самая большая ошибка в том, что мы не слушаем, чтобы понять. Мы слушаем, чтобы ответить».*

Вспомните, как часто вы «слушаете» только с этой целью? А ведь бывает, что слушают даже не с целью ответить, а только чтобы возразить, играя роль экзаменатора, нацеленного на выискивание ошибок.

Пожалуй, это основное правило в успешном разрешении конфликтов между родителями и подростком, но и самое трудное.

**Правило 6. Никогда не пытайтесь решить конфликтную ситуацию на негативных эмоциях.**

Не имеет смысла, только хуже сделаете.

***Не можете сразу успокоиться? Так отложите на некоторое время разговор, «придете в себя», тогда и продолжите. Всегда необходима спокойная интонация.***

Если ваш ребенок-подросток почувствует, что вы на него «наезжаете», то это может спровоцировать его уход в защиту - от агрессии до полного игнорирования ваших слов.

Из этого правила есть исключение. Если какие-то поступки ребенка очень вас сильно задевают, то можно высказать ему, что вы чувствуете и переживаете, какие эмоции испытываете. Но только говорите только о том, какие чувства вызвал его поступок, а не он сам. Объясните, почему вы так чувствуете. Подростки часто неправильно понимают эмоции родителей. Но не забывайте Правило 4.

Начинайте применять эти правила и увидите результаты.

Но помимо правильного поведения в конфликтной ситуации, родители должны придерживаться определенных правил в повседневной жизни рядом с подростком.

**Правило 7. Любовь – простая и безоговорочная**.

То, что это любимый ребенок, ваш ребенок, нужно напоминать себе постоянно. Особенно, когда начинаются проблемы и подросток не хочет общаться с родителями. Общаться он не хочет не потому, что родители плохие или не нужны. Нет. Просто в данный момент времени для него важнее другое: новый фильм, высказывание одноклассника, потребность в одиночестве или творчестве.

Почему нужно вспоминать именно о любви? Потому что любимому человеку мы готовы многое прощать – даже безделье и безынициативность. Так и тут. Просто любите, понимайте и по возможности прощайте мелкие прегрешения.

**Правило 8. Рассказывайте о себе.**

Подростковый возраст тем и хорош, что можно обсуждать все. Своего начальника и роман подчиненных на работе. Финансовые отношения с банками и смешные события на улице. Почему это нужно делать именно взрослым? Чтобы сохранить связь с ребенком. На ваш вопрос «как прошел день», ответ в лучшем случае будет «нормально». Потому как свое мнение на события подросток ваш уже высказал там, где хотел, и тем, кому хотел. Повторяться у него нет желания. Лучше расскажите про ваш день и ваши события. Это даст понять подрастающему ребенку, что в доме рады любым обсуждениям. И его услышат сразу, как он этого захочет.

*Бонус: опосредовано через рассказы можно ненавязчиво формировать мнение подростка по разным темам, высказывать негативные и позитивные реакции на разные события, то есть, воспитывать.*

**Правило 9. Тыл – это дом.**

Всегда. Безоговорочно. Дома можно отдыхать, психовать, беситься, смеяться и плакать. Никто не осудит, не накажет. Дом – это тыл, куда всегда можно прийти.

Это должен знать и понимать каждый подросток, а задача родителей поддерживать это понимание максимально возможное время.

**Правило 10. Самостоятельность +.**

Всегда давать чуть больше самостоятельности, чем надо. Это поможет избежать насильственного расширения горизонтов и массы проблем. Пусть мама/папа предложат сделать на лето ирокез, самостоятельно доехать до другого города к бабушке или починить сложную технику. Чем больше возможностей дается подростку, тем меньше он требует и митингует.

Дайте ему свободу творчества и выбора будущего занятия. Не навязывайте ему свое несбыточное желание стать балериной или чемпионом по рукопашному бою. У него своя, отличная от вашей жизнь. Он должен суметь сам понять и решить, что ему нравится и чем он хочет заниматься.

Приложение 3

ДНЕВНИК

СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

«Подросток и родители: возможно ли понимание?»

(для подростков)

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели, дата** | **Какое правило использовал(а)** **Результат дня (что получилось, а над чем нужно поработать)** |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда |  |
| Четверг |  |
| Пятница |  |
| Суббота |  |
| Воскресенье |  |
| Вывод |  |

**Способы преодоления конфликтов**

*«Родители — это всё самое лучшее, что у нас есть, цените их, потому что только они будут любить и верить в вас до самого конца…»*

*Джон де Моль*

 *«В гостях хорошо, а дома лучше...*» Это знакомая всем фраза в наши дни, похоже, безнадежно устарела. Из-за частых семейных конфликтов многие дома превратились в настоящие поля боев. Неумение общаться друг с другом, часто сводит на нет любые попытки помириться.

Хотел бы ты, чтобы твой дом был очагом мира и любви, а не напоминал театр военных действий? Конечно, это зависит от каждого члена семьи. Однако, усвоив некоторые принципы взаимоотношения с родителями, ты, со своей стороны, тоже можешь сделать очень многое для сохранения мира в вашем доме.

Прежде всего, начинать нужно с самого себя. Не жди, когда твои родители сами предпримут попытку наладить отношения. Если ты хочешь улучшить взаимоотношения с родителями, то безотлагательно начни работать в этом направлении, со своей стороны.

Развитие хороших отношений подразумевает анализ причин, имеющихся проблем, готовность перейти к более взрослому уровню общения, изменить образ своего мышления и поведения. Если в настоящее время у тебя плохие отношения с родителями или они просто оставляют желать лучшего, а ты хочешь исправить положение, то данные практические рекомендации помогут тебе найти ряд шагов, которые можно предпринять ради достижения этой цели.

**9 золотых правил, как общаться с родителями:**

 **1**. **Научись уважать своих родителей.**

 Уважение – один из главных критериев выстраивания гармоничных отношений с родителями. Дело в том, что наши отцы и матери всегда будут видеть в нас ребенка. И с высоты своего опыта в душе относиться к нам с огромной любовью, которая, нередко застилает глаза, не давая понять того, что малыш вырос и превратился в сформировавшегося взрослого человека со своими желаниями и убеждениями. В любом случае, в процессе разрешения сложных вопросов постарайтесь не настойчиво спорить, а выйти в область диалога, где можно было бы аккуратно внести свои предложения и изложить свое видение ситуации.

**2**. **Будь открытым и общительным**.

В подростковом возрасте нередко родители не разрешают своим детям практически ничего, ограничивая время прогулок, тщательно выбирая друзей и увлечения. Иногда так происходит, потому что они совершенно не знают, чем же занимается их скрытное чадо. Не бойтесь рассказать о своих увлечениях, друзьях, симпатиях. Все это поможет более детально представить картину того, чем вы занимаетесь вне дома, и в некоторых случаях помогает снять многие запреты. Это сделает твое существование в семье безопасным. Почему? Потому что так тебя ни в чем не будут подозревать и лезть в твою жизнь. Пускай их в свой мир, но не очень далеко. Не нужно делиться всем, но доверительные отношения родителей и подростков — залог комфортной жизни для молодого человека. И уж тем более не бойся рассказывать о своих проблемах, особенно если они серьезные. Возможно, они подскажут, как их решить. Все-таки, у них есть жизненный опыт, и он может быть в помощь.

**3**. **Научись признавать свои ошибки**.

Зачастую подростки очень упёрты. Они часто отрицают точку зрения других, в надежде, чтобы их услышали.

Как бы ни был велик наш жизненный опыт и уверенность в исключительной правоте, все мы иногда ошибаемся и принимаем неверные решения. Если вы хотите выглядеть в глазах своих родителей взрослым человеком, то научитесь признавать свои поражения и промахи. Родители поймут, что вы выросли, ведь только взрослый человек, способен спокойно выслушать чужую критику. А главное, сделать выводы и понять свою неправоту.

**4**. **Проявляй терпение.**

Терпение – ключ к улучшению отношений. Наши родители тоже люди. Они могут уставать, чувствовать, что их недооценили, испытывать моральный и физический дискомфорт. Поэтому и они иногда могут вести себя как дети, прикрываясь маской умудренных опытом взрослых. Постарайтесь в такие моменты быть терпеливыми, не стоит «рубить с плеча» и пытаться доказать любым способом, что ваши родители не правы. Пусть страсти поутихнут, дайте возможность положительным эмоциям вернуться обратно, тогда вы сможете снова спокойно поговорить.

**5**. **Поговори по душам.**

Разговор скрепит семейные узы, позволит облегчить душу. Также вы сможете рассказать родителям все, что накопилось за то время, пока вы не виделись, ведь родители – самые родные люди, которые поддержат и посоветуют что-то дельное в любой ситуации**.** Они вас лучше узнают, увидят вашу позицию на мир, и может от такого познания, родителям будет проще доверять вам. Они будут меньше вмешиваться в вашу жизнь, давать больше свободы. Ведь родитель, как никто другой, до последнего оберегает своего ребёнка. А когда нужды в этом нет, родители спокойны за вас.

**6**. **Научись прощать.**

Родные люди, как это ни странно, тоже причиняют много боли. Все мы ошибаемся, говорим сгоряча, и этими поступками, мы часто обижаем людей.

Родители тоже люди, и чтобы они не сказали, они нас любят. Зачастую родные хотят сделать как лучше, но незнание вашей позиции и то чего вы хотите, может сделать только хуже. Если вы оба сможете отпустить обиды и избавиться от недомолвок, отношения наладятся. Хотя иногда это очень тяжело сделать.

Попробуйте поговорить по душам, сказать какие вещи вас задели. Таким образом, вы придёте к пониманию.

**7**. **Больше времени проводи вместе** **с семьей**.

Постепенно вырастая наши компании и интересы с родителями расходятся. Это норма, но нужно находить время на общее препровождение. Позовите родителей на совместный шопинг, прогуляйтесь по каким-нибудь местам, с которыми вас связывают общие воспоминания. Пусть они пробудят в вас тепло и детскую привязанность.

Таким образом, у вас появятся совместные интересы, новые воспоминания. Ваша любовь, друг к другу, окрепнет.

**8**.  **Поменяйся ролями.**

Если вы стоите на пороге разрешения какой-либо проблемы и не сходитесь во мнениях со своими родителями, то постарайтесь представить себя на их месте, ведь, возможно, это поможет вам чуть лучше понять их точку зрения. Если же вы хотите, чтобы и вас поняли до конца, то предложите своим папам и мамам вспомнить о том времени, когда они сами были подростками. Если каждая из сторон сделает свой маленький шаг навстречу друг другу, то это позволит быстрее найти выход из любой ситуации.

**9. Не требуй самостоятельности, а проявляй ее!**

Как тебе могут доверить отправиться на экскурсию с друзьями в другой город, если дома ты забываешь стелить свою постель и не убираешь за собой посуду.

Как тебя могут отпустить на вечеринку допоздна, если ты даже из школы умудряешься не приходить вовремя? На деле докажи, что ты взрослый, достойный доверия человек. Держи свое слово.

Если вы с родителями договорились, что ты придешь, скажем, в девять, то уж будь добр — приди в назначенное время, а еще лучше — чуть раньше — мама будет счастлива. Возьми на себя часть домашних обязанностей добровольно. Постарайся подработать, чтобы приобрести себе какую-то модную вещь, вместо того, чтобы шантажировать, унижаться и клянчить. Сейчас многие молодые люди работают, возможности для этого есть. Проявляй осведомленность — для папы в политике и науке, для мамы — где что дешевле продается. Если человек ведет себя, как взрослый — к нему и относятся соответственно.

Попробуй применить эти правила на практике. Не пройдет и полгода, как твои родители будут хвастаться друзьям, что у них с тобой нет никаких проблем и вы прекрасно понимаете друг друга.

Приложение 4

 **ПРОТОКОЛ**

**социологического эксперимента**

1. Тема эксперимента: *«Подросток и родители: возможно ли понимание?»*
2. Дата и место проведения эксперимента: *15.03.2021 г. – 21.03.2021 г., г.Усть-Катав, МКР 5, д 50, семья А.*
3. Проверяемая гипотеза: можно ожидать, что применение конкретных советов (рекомендаций, способов) в общении и поведении подростком и родителями помогут достичь понимания в семье и, тем самым, снизят риск возникновения конфликтов.
4. Содержание экспериментального фактора: в ходе эксперимента семья воспользовалась предложенными советами (рекомендациями, способами действия).
5. Экспериментальный объект: *мама И. (49 лет), папа А.(49 лет), подросток – девушка Ю. (16 лет).*
6. Экспериментальная ситуация: эксперимент проводился в обычной семье состоящий из 3 человек. Каждый день семья пробовали применять какое-то правило (выбирали из предложенных советов) и в конце дня заполняли дневник.
7. Ход эксперимента:

До введения экспериментального фактора: до введения эксперимента, в семье были натянутые, проблемные взаимоотношения.

В процессе ввода экспериментального фактора: с началом применения правил, взаимоотношения в семье стали немного лучше, но далеко не идеальны.

После ввода экспериментального фактора: понимание в семье улучшилось, ссор стало меньше, наметился выход из конфликтных ситуаций.

После окончания эксперимента: в семье стали лучше понимать интересы каждого члена, улучшились взаимоотношения, конфликтные ситуации стали возникать очень редко н сразу же находились пути решения конфликтов. Появилось взаимопонимание между всеми членами семьи.

1. Заключение о достоверности гипотезы: выдвинутая гипотеза подтвердилась. С помощью применения конкретных советов (рекомендаций, способов) в общении и поведении подростком и родителями смогли достичь взаимопонимания между членами семьи и, тем самым, снизили риск возникновения новых конфликтов и появились пути решения старых.

Дата составления протокола: *26.03.2021 г.*

Составитель протокола: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Антропова Ю.А.*