**Компания в жизни подростка.**

**Способы разрешения конфликтов с ровесниками.**

 

**Любое важное дело начинается с постановки цели. Грамотно поставленная цель – половина успеха. Грамотно – значит, с учетом своих желаний, предпочтений, а главное – реальных возможностей. Важно установить этапы (шаги, ступени) достижения цели, сроки для каждого этапа, определить те моменты, где можно рассчитывать только на себя, и те, где может понадобиться помощь и поддержка со стороны других людей.**

 **Подростковый возраст** детей у всех родителей вызывает массу беспокойства и предчувствий. Благодаря тому, что сейчас на всех каналах телевизора и во всех газетах рассказывают о проблемах, с которыми сталкиваются родители при достижении их детьми переходного возраста, часто без особого повода появляется страх и настороженность. Но что же делать родителям, чтобы предотвратить или смягчить особенности **подросткового возраста** для самого ребенка и всех, кто его окружает. Этим вопросом занимаются многие психологи, но до сих пор нет однозначного сценария поведения **подростков** и перечня мер, которые помогут преодолеть кризис взросления

Родители начинают проявлять первое беспокойство, после того, как дома начинаются первые конфликты и ссоры, свойственные любой семье. Для успешного преодоления сложного периода в жизни **подростка** прежде всего родители должны

понять, что они - люди с уже достаточно большим жизненным опытом, прошедшие через все проблемы подростков и часто уже забывшие, с чем сталкивались в подростковом возрасте. Поэтому именно родители должны научиться грамотно контролировать ситуацию и помогать подростку выбрать верное направление жизни. Часто возникает мнение, что конфликты переживают только родители, в то время как дети пропускают все мимо ушей и сердца. Исследования показали, что подростки переживают по этому поводу ничуть не меньше, просто они менее склонны проявлять свои эмоции дома, в кругу семьи, выплескивая их среди друзей, сталкивающихся с такими же проблемами.

 Зачастую дети в подростковом возрасте предпочитают семейным посиделкам прогулки в компании. Родители беспокоятся — в какое окружение попадет их ребенок, не окажет ли оно на него пагубного влияния, почему он так отдаляется от семьи? Подросток не то чтобы совсем теряет интерес к семье. Просто его потребности в познании мира начинают выходить за ее пределы. Это необходимое условие взросления.

Дети в [подростковом возрасте](http://www.ya-roditel.ru/parents/problems-of-teens/6-pochemu-o-podrostkovom-vozraste/) стремятся попробовать себя в новой, «взрослой» роли. Зачастую такая роль воспринимается ими как набор воображаемых атрибутов якобы взрослой жизни (курение, спиртное, новые отношения с деньгами), как свобода и независимость, как возможность принимать собственные решения. А другая сторона «взрослости»: ответственность, обязательства, забота о других, умение распоряжаться временем и ресурсами — является для них проблемной в силу небольшого жизненного опыта.

Подростку важно делать все по-своему, не так, как ему «преподносят на блюдечке» взрослые. Ведь в противном случае он возвращается в «мир детства», где был послушным, удобным, и из которого сейчас стремится выбраться. Поэтому, конечно, отношения с родителями становятся более конфликтными. Но семья для подростка по-прежнему остается необходимым и важным местом, где накормят, вылечат, выслушают и всегда помогут.

Также здесь важно сказать, что такая «переориентировка» на друзей связана с особенностями возраста. Каждому возрасту соответствует как бы своя «группа людей», внутри которой человек получает необходимое в этот момент развитие. Подростковому возрасту соответствует группа его сверстников. В психологии ведущим видом деятельности этого периода взросления ребенка выделяется как раз общение, экспериментирование внутри отношений с другими людьми. Благодаря такой деятельности подросток учится осознанному поведению, ответственности, умению делать выбор.

При выборе компании подросток ориентируется на такие аспекты, как симпатия и антипатия, схожесть взглядов, возможность расширения кругозора.

**Способы решения конфликтов с ровесниками**

*Десять навыков, которые помогут подросткам не только в их подростковый период, но и в жизни*

Быть подростком нелегко. Промежуток времени между взрослой жизнью и детством полон перемен – как физических, так и эмоциональных. Из-за высокой гормональной активности подростку порой трудно оставаться «социальным». Истерики, обиды, игнорирование родителей – все это стандартное для него поведение. Большинство подростков считают, что остальные «просто не догоняют». Но мы все были подростками. Мы обязательно догоним!

Для того чтобы подросток легче справился с этим тяжелым переходным периодом, предоставьте ему набор необходимых жизненных навыков. В частности, все подростки должны овладеть навыками разрешения конфликтов. И вам как родителю предстоит стать в этом деле настоящим учителем.

**Почему возникают конфликты?**

Конфликты являются частью жизни. Независимо от того, насколько сильно вы хотите защитить своего ребенка от конфликтов, он обязательно столкнется с ними в реальности. Конфликт может возникнуть в семье, с братьями, сестрами и родителями, с друзьями и с обществом в целом. Но есть то, что нужно обязательно объяснить ребенку – конфликт не всегда дает отрицательный опыт. Помните: конфликт может привести к изменениям, позитивным изменениям!

**Последствия конфликтов**
Когда дело доходит до конфликта, без набора необходимых навыков подросток может попасть в сложную ситуацию. Дома неразрешенные конфликты могут привести к обострению отношений. За пределами семьи конфликты приводят к разбитой дружбе, наказаниям за плохое поведение (в школе) и даже насилию!

**Обучение подростков навыкам разрешения конфликтов**
Помочь ребенку эффективно преодолевать негативные моменты и ориентироваться в жизни – это часть ваших родительских обязанностей. С раннего возраста начните обучать его простым и действенным способам управления конфликтами. Возможно, ребенок не поблагодарит вас за это сегодня, но вы сможете гордиться хорошо проделанной работой!

Познакомьте подростка со следующими «заповедями» урегулирования конфликтов.

* **Заповедь 1:** конфликт – это реальность, убежать от него не получится, игра в прятки не решит проблему.
* **Заповедь 2:** проблема не исчезнет только по твоему желанию. Не притворяйся и не надевай маску. Прятать свои чувства – не самый лучший вариант.
* **Заповедь 3:** учись бороться с проблемой, а не с человеком. Конфликт возникает из-за спорного вопроса (сложной ситуации), а не из-за человека. Не переходи на личности.
* **Заповедь 4:** проявляй уважение. Прислушивайся к другому человеку. Слушай внимательно. Слушать родителей или учителей иногда скучно, но абстрагирование не решает проблем.
* **Заповедь 5:** будь ассертивным\* – демонстрируй вежливую настойчивость. При решении конфликтов не нужно проявлять ни пассивность, ни агрессию. Быть ассертивным – это значит выражать свое мнение уверенно и спокойно, испытывая уважение как к себе, так и к оппоненту.
* **Заповедь 6:** учись договариваться. Это самый важный навык, который следует приобрести. Умение договариваться пригодится тебе в долгосрочной перспективе.
* **Заповедь 7:** придерживайся настоящего времени. Не вспоминай прошлые обиды и разногласия. Это еще больше усугубит конфликт.
* **Заповедь 8:** замалчивание не помогает. Дуться на оппонента так же плохо, как и проявлять к нему агрессию – проблема останется нерешенной. Обсуждай ее.
* **Заповедь 9:** будь понимающим. Попробуй поставить себя на место другого человека. Не занимай оборонительную позицию и внимательно анализируй ситуацию с различных точек зрения.
* **Заповедь 10:** научись извиняться. Встань перед зеркалом и тренируйся, если это необходимо! Если ты не прав, прими это, от этого ты не станешь «слабаком». Наоборот, только сильный человек может сказать «извини». Это простое слово творит чудеса, попробуй!

Перечисленные навыки, представленные в виде заповедей, помогут подростку не только решать конфликты, но пригодятся в жизни в целом. Подростки упрямы, и если вы начнете терять терпение, просто сделайте глубокий вдох. Помните, что вы тоже когда-то были подростком.

Очень важно уже с раннего возраста начинать прививать данные навыки. Обучение разрешению конфликтов в подростковом возрасте поначалу превращает детей в бунтарей, и вы как родитель должны быть рядом с ними. Присутствуйте, будьте в курсе того, что происходит в жизни ребенка, но делайте это с уважением к их личному пространству. Гормоны со временем утихнут, просто постарайтесь не позволить им оставить неизгладимый след в жизни вашего ребенка!

*\* Ассертивность - поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.*