

О трудностях и конфликтах и как их избежать

Не всегда бывает легко ладить с родителями. Особенно в критическом подростковом возрасте, когда за каждым невинным словом мерещится покушение на твой суверенитет и самостоятельность. Ссоры могут возникнуть буквально на ровном месте и могут быть двух типов:

А) Конфликты содержания. Родители еще не привыкли к твоей взрослости и у них не получается перестроиться в стиле и манере общения. Пойми это и помоги им!

Б) Ты уже достаточно взрослая, чтобы заявлять о своих правах, но совсем маленькая в желании взять на себя ответственность за все свои дела и поступки. Поэтому если ты решила, что уже взрослая, то будь ею не только на словах, а и на деле!

Поводы для конфликтов:

1. Тебя дотошно и подробно инструктируют на каждом шагу.
2. Дают мало денег или не дают совсем.
3. Требуют хороших школьных отметок и существенной помощи по дому.
4. Контролируют и проверяют.
5. Навязывают свое представление о том, с кем дружить, а с кем нет.

Но тебе должно быть известно, что конфликты – вещь двусторонняя, поэтому наблюдай за собой, не даешь ли ты родителям повод:

А) Ты не замечаешь того, что родители устают на работе. И факт, что тебя вкусно кормят, модно одевают и вовремя финансируют, воспринимаешь как должное. На упреки мамы «гордо» парируешь, что не просилась на белый свет, и потому... В таких случаях хорошим лекарством будет поездка в детский дом и неформальное общение с его подопечными. Там тебе быстро объяснят, кто кому и что должен. И тогда ты совсем по-новому оценишь то, что имеешь.

Б) Любую домашнюю работу (включая самообслуживание) обычно делаешь из-под палки. Причем сделанное тобой помнишь долго, а усилия остальных членов семьи считаешь само собой разумеющимся. С точки зрения звериного эгоизма, может, ты и права. Если мама тобой воспринимается по жизни как прислуга, то знай, что во всех западных сериалах, которые ты смотришь, прислуга получает денежное вознаграждение. В случаях, если оно не выплачивается, служанка просто увольняется! Делай выводы.

В) Учишься не в полную силу, если не сказать небрежно. Если родителям будут советовать не обращать на это внимание, у них все равно не получится. Потому что эти чудаки хотят для тебя лучшей доли и жалеют. И им невдомек, что для тебя самая «кайфовая» цель – это таскать ящики или швабру, быть «шестеркой». И на объявления о найме на работу, в которых почти везде требуются специалисты с высшим образованием или хотя бы со среднеспециальным, ты тоже плюешь с высокой колокольни. Может, оно тебе ни к чему, раз есть те, кому нужны просто «привлекательные девушки»?

Г) Ты не делишься с мамой тем, что происходит в твоей жизни, вынуждая ее к тому, чтобы добывать информацию запрещенными способами.

Д) По-детски реагируешь на любую критику – «гордо» молчишь, скандалишь, хлопаешь дверью.

Теперь рассмотрим конфликты стиля общения. Вот в этой сфере грешат в равной степени обе конфликтующие стороны, но по разным причинам:

А) Повышенный тон, обидные интонации, пренебрежительные или угрожающие жесты во время спора.

Б) «Переход на личности», грубость, ненормативная лексика.

В) Вместо логики и убеждения применяется силовое физическое или психологическое воздействие.

Здесь и тебе, и взрослым приходится совсем не сладко. Легче всего в порыве гнева выгнать из дому или уйти из него, чем работать над налаживанием нормальных отношений! Больше всего бывает от ощущения собственного бессилия и обиды. И не думай, что право на эти эмоции принадлежит только тебе – поверь, родители чувствуют то же самое!

Совет. *Сядь в своей комнате, успокойся и попробуй разобраться, почему папа с мамой поступают с тобой именно так, а не иначе. Посмотри на ситуацию со стороны, представь, что бы ты делала на месте родителей? Или войди в роль инопланетянина, который наблюдает за жизнью землян и пытается понять их поведение. Задай себе разные вопросы и ответ на них. Например, почему это ее не пускают на улицу вечером? Им же лучше будет – отдохнуть, пообщаются между собой. Неужели, и правда, боятся?*

Еще как боятся! Откуда им знать, готова ли ты по-взрослому поступить в трудный момент? К тому же даже взрослые не из всякой беды способны выпутаться. Родителям потому и не страшно идти на скандал с тобой: подумаешь, обидится, зато будет жива и здорова, а это главное.

Совсем другое дело, если из дома выгоняют твоих друзей, отнимают ноутбук. Может, здесь родители и неправы, пусть сила – не главный аргумент, но понять причины этих действий, в принципе, можно. Если в какой-то момент папе с мамой показалось, что ты сбилась с пути (дурная компания, плохие оценки, учителя жалуются), они приходят в отчаяние, им страшно бросить тебя «на произвол судьбы». Вот и действуют, как спасатели на берегу – хватают за волосы и тащат из воды (пусть больно, зато жива будет!). А потом выясняется, что ты и не собиралась тонуть. В итоге обидно всем.

Чтобы выйти из подобных ситуаций, универсальных рецептов нет. Почитай статьи о конфликтах в разделе «Этикет общения» и ты убедишься, что выход «из штопора» найти можно.

Воспользуйся некоторыми практическими советами:

1. Тебе нужно что-то от родителей – не скандал, а учись договариваться. Договор должен быть в пользу обеих сторон. Тебе хочется новые туфли – пообещай, что будешь мыть посуду сама две недели, причем без маминых напоминаний. Выгодно и тебе и маме. Твоя задача при создании договоренностей – не убедить всех в своей правоте, а заинтересовать их в своем предложении.

2. Если с тобой говорят повышенным тоном, не огрызайся, не кричи и не злись. Чем доброжелательнее и спокойнее ты будешь говорить, тем быстрее беседа даст результат. При этом необязательно уступать во всем, можно согласиться с некоторыми пунктами.

3. Если интонации взрослых тебя все равно обижают, попробуй разрядить обстановку, переключившись с обсуждаемой проблемы фразой «Мне обидно, что на меня кричишь, давай поговорим спокойно».

4. Фразы типа «Вам все равно не докажешь» или «Ты никогда меня не понимаешь» только подольют масла в огонь.

Надеемся, что эти советы помогут тебе смотреть на семейные ссоры под другим углом зрения. Да и взрослые поймут, что оскорблениями и криком проблемы не решишь, и будут искать более адекватные аргументы. А там, глядишь, ваши отношения и наладятся.

Рекомендации для подростков «Как избежать ненужных конфликтов?»

Существует ряд правил:

- не говорите с взвинченным, возбужденным человеком;
- прежде чем сказать о неприятном, создайте благоприятную, доброжелательную атмосферу доверия;
- попробуйте стать на место оппонента, посмотреть на проблему его глазами;
- не скрывайте своего доброго отношения к человеку, выражайте одобрение его поступкам;
- заставьте себя молчать, когда задевают в мелкой ссоре;

- умеете говорить спокойно и мягко, уверенно и доброжелательно;
- признавайте достоинства окружающих во весь голос, и врагов станет меньше; если вы чувствуете, что не правы, признайте это сразу.

Правила поведения в конфликте:

- признавать значимость партнера;
- демонстрировать готовность его понять;
- выяснить, как партнер воспринимает конфликт, как он себя при этом чувствует;
- четко сформулировать предмет конфликта;
- найти общие позиции - выяснить противоречия;
- после этого еще раз уточнить содержание конфликта.
- Чтобы контролировать ситуацию, оставайся спокойным.
- Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
- В споре умей выслушать собеседника до конца.
- Уважай чувства других людей.
- Знай – любую проблему можно решить!
- Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
- Не сердись. Улыбнись.
- Не прерывайте собеседника.
- Говорите правду.
- Не переходите на личности.
- Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.
- Взгляни на своего обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.
- Раскрой своё сердце, и мир раскроет свои объятия.
- Всегда внимательно выслушай своего собеседника.
- По – настоящему работай над решением проблемы.