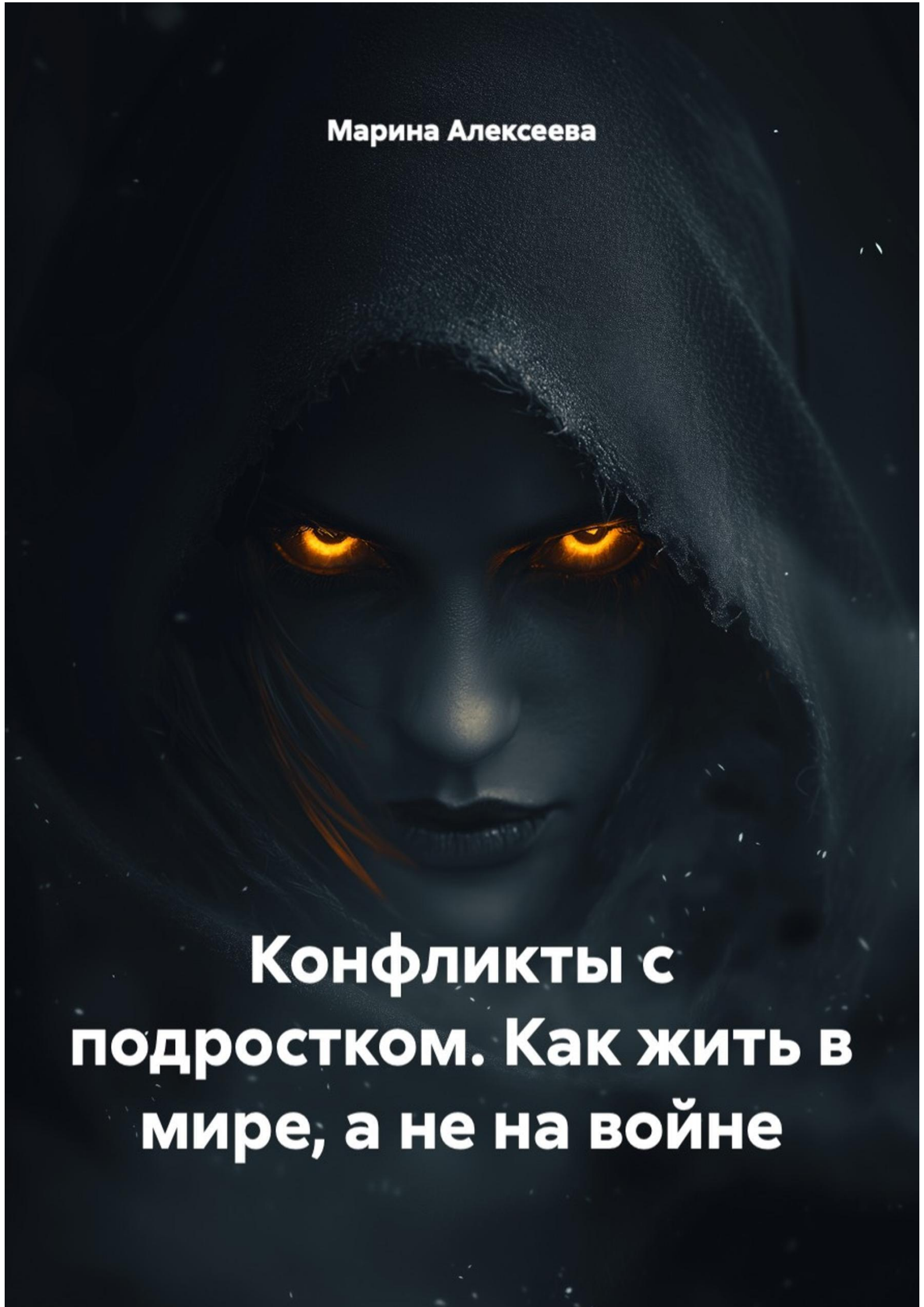




Марина Алексеева

**Конфликты с
подростком. Как жить в
мире, а не на войне**

Марина Алексеева

**Конфликты с подростком. Как
жить в мире, а не на войне**

«Автор»

2026

Алексеева М. Н.

Конфликты с подростком. Как жить в мире, а не на войне /
М. Н. Алексеева — «Автор», 2026

Часто отношения со своими взрослеющими детьми напоминают линию фронта. Мы безуспешно боремся, жизнь превращается в холодную войну. А дальше - в открытые ожесточенные столкновения. Если счастливое детство давно трансформировалось в бесконечную ругань, взаимные обвинения, оскорбления и жесткие ультиматумы. Если вы теряете нить спора, но "топчетесь на месте" и ничего не меняется. Если эмоции управляют поведением и силы на исходе, эта книга для вас. Вы получите работающие инструменты, которые помогут перевести очаги конфликтов в русло конструктивных решений. А дальше - реальных изменений и новых результатов.

© Алексеева М. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чем эта книга	5
Часть 1. Причины конфликтов	6
Убираем деструктивные формы воспитания	7
Опека и запреты во многих сферах жизни детей	8
Как реагирует сын или дочь в спорах?	10
Средство для профилактики конфликтов	11
Одобряйте разные варианты конструктивного поведения	12
Глава 2. Разделяем зоны ответственности	14
Уважайте личное пространство	15
Принимайте право на собственное мнение	16
Позвольте неприятностям случаться прямо сейчас	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Марина Алексеева

Конфликты с подростком. Как жить в мире, а не на войне

О чем эта книга

О том, как выстраивать жизнь с подростком
Как при этом не сомневаться в эффективности своих действий
Что делать, если проблемы копятся, но не решаются
Как добиваться от тинейджера выполнения обязанностей без конфликтов
Как управлять конфликтом грамотно
Как помочь своему ребенку меняться и взрослеть.

Проблемы в детско-родительских отношениях, конфликт поколений существовали всегда. И, не смотря на глобальную трансформацию общества в цифровую эпоху и интернет, который оказывает влияние на личность, ничего не изменилось.

Как и в прошлые столетия, так и сейчас, невозможно найти такую семью, где бы отсутствовали конфликты между родителями и детьми.

Скажу больше, цитатой из современного западного сериала, который создан на основе реальных событий: «Очень просто выставить меня и ее отца монстрами. И верить, что от монстров рождаются монстры. Ведь мы думаем, что делаем детей, воспитываем, решаем за них, кем они станут. Потому что мы любим их, заботимся и наставляем. Но нет. Мы не делаем их, дети нас не продолжают, они нас сокрушают».

С подобными переживаниями испытывают все родители. Когда наши представления очень жестко сталкиваются с реальностью.

И в этих точках обычно сначала появляются разногласия, усиливается напряжение, стороны накапливают претензии. А дальше наступает «точка кипения», «последняя капля».

И происходит взрыв.

Мы конфликтуем из-за низкой успеваемости, нарушения правил поведения, вовлечение в интернет и плохие компании, игнорирование рекомендаций взрослых, непослушание, своеволие, упрямство, эгоизм, самоуверенность и ленность.

Даже в благополучных семьях в 30 процентах случаев по мнению подростков существуют конфликты с обоими родителями.

Стандартная история, когда мы боремся, добиваемся улучшений, тратим силы и деньги. Но изменений просто нет. В такие моменты опускаются руки, взрослые эмоционально дистанцируются, а подросток остается один, точнее в компании сверстников и блогеров, которые по факту и формируют поведение.

Эта книга предназначена для «тяжелых этапов», когда нам нужно задуматься о том, что сейчас произошло. И как жить дальше.

Мы посмотрим на детско-родительские конфликты, как на очередной этап нормального развития и взросления, продумаем варианты конструктивного поведения. Рассмотрим текущие трудности, как новый вызов, который требует уникального решения. И самое интересное, обсудим, как вести конфликт в свою пользу, добиваясь от своих детей грамотных решений и поступков.

Чтобы они нас не сокрушали, а продолжали...

Часть 1. Причины конфликтов

Глава 1. Повышаем воспитательный потенциал семьи

Убираем деструктивные формы воспитания

Чаще всего семья оказывается не готова ни к кризису переходного возраста. Ни к изменениям, которые взрослые, по-хорошему, должны предвидеть. Ни к решению конфликтных ситуаций. Других задач хватает.

Так же распространенная проблема сегодняшнего дня – все детство ребенком занимался один из родителей, как правило, мама. И к переходному возрасту - моменту, когда нужно четко видеть ситуацию и быстро реагировать на изменения, просто нет сил.

Понятно, что скрытая депрессия у взрослого снижает воспитательный потенциал. В этом случае задача, в первую очередь, заняться собой и своим состоянием.

Самый простой пример – когда родитель с дивана, часто с игровой или алкогольной зависимостью, начинает «воспитывать» подростка и учить жизни. На вас смотрят, как на дурака, который давно бухает, но думает, что может учить других.

Дети ежедневно взаимодействуют с внешним миром, сравнивают свою семью и друзей. И, если это сравнение не в вашу пользу, то ваш авторитет остался на диване.

При этом многие только решают, что подросток «отбил от рук» и пора что-то делать. По факту к этому возрасту воспитание закончено - личность сформирована.

Займитесь своими успехами, а дети просто вдохновятся вашим примером. Или хотя бы начнут больше слушать и уважать.

Дальше очень важно придерживаться единой позиции.

Как обычно происходит?

Подросток звонит маме с целью отпроситься переночевать к другу или подруге. Мама в замешательстве, говорит, - набери папе. Который занят рабочими вопросами. Поэтому без обсуждений говорит: «Нет, тройки сначала закрой, тебе поступать в следующем году!»

У ребенка копится обида, гнев и возмущение. Он перезванивает маме, жалуется на папу. Та принимает позицию ребенка. Вся семья входит в «штопор» конфликта.

Старайтесь минимизировать разногласия членов семьи по вопросам воспитания.

Даже в случаях, когда муж и жена сами обижены друг на друга, не общаются или разводятся, самое главное - держать единую позицию для подростка.

То есть для вашего ребенка, даже, если вы давно враги, нужно сохранять родительское «Мы».

Конфликты неизбежны, потому что дети требуют больше автономии там, где взрослые пока не готовы ее передавать. Особенно в вопросах жизни и здоровья.

Важно самим понимать, что вы ожидаете от своего ребенка. Придерживаться простой и понятной системы требований. Противоречивость, непоследовательность, неадекватность – факторы, которые являются катализатором новых и новых вспышек конфликтов.

Опека и запреты во многих сферах жизни детей

Где больше всего разгораются очаги сопротивления, летят искры взаимных угроз, гремят оскорбления и обвинения?

Какие факторы повышенной конфликтности?

- взрослые сами давно запутались в критериях оценки своих детей. Вместо насыщенной жизни, движения вперед, в такой семье тинейджер придавлен чувством вины и стыда. Потому что годами слышит: «Как я от тебя устал(а)!»

- Переходный возраст, кризисный этап, во время которого дети становятся капризными, раздражительными, могут проявлять упрямство. Специально провоцируют «разборки», чтобы побесить родителей ради забавы.

- опека и запреты во многих сферах жизни;

- повышенные требования к детям, частое применение угроз, осуждений.

Поведение и настроение может меняться очень быстро. Юношеский максимализм, недостаточное критическое мышление и влияние сверстников приводит к необдуманным поступкам.

И вот тут мы совершаем шаг, который толкает тинейджера всеми силами доказывать, «кто тут уже вырос».

Многие семьи уже давно в водовороте подобного сопротивления. При этом родители дальше и дальше пытаются «закручивать гайки».

Чем больше мы пытаемся показать «кто тут главный», когда разговор строится в стиле «начальник – подчиненный», тем серьезней семья будет сталкиваться с демонстративным неподчинением, враньем и своеволием.

Ваш ребенок не слабый и беспомощный, он давно психологически отделился. И он бросит все силы на то, чтобы отстоять свое «Я», в том числе право на самостоятельность – что ему делать и когда. Он мастерски будет продумывать стратегии, как нанести вам ответный удар, если считает, что его границы и права нарушаются.

Решение конфликта в том, чтобы выйти из этой игры «кто сильный, тот командует и контролирует».

Глобально родители в этом случае выбирают противоположную тактику – на проблемное поведение не усиливать внешний контроль и зажимать тиски требований.

А, наоборот, учитывать потребность подростка быть и считаться взрослым, а не ребенком.

Выделяйте сыну или дочери зону личной ответственности и собственных решений. Не требуя изменений «немедленно пошел и сделал так, как я говорю!»

Самый простой пример: «Планируй свое время, переключайся с экрана на задачи по школе». Сын или дочь сразу почувствуют изменения: «Ого, меня стали воспринимать серьезно!?»

Авторитарного командира рано или поздно очень жестко посылают. От контролера, который пытается залезть в каждую щель и проверить, все ли нормально, бегут подальше, потому что становится трудно дышать.

Подростку принципиален сам факт повышения его в иерархии. Не столько сама по себе возможность распоряжаться собой, сколько ваше признание этой возможности и расширения прав.

Вот тогда к вам будут тянуться, прислушиваться к мнению, соглашаться, уважать. Поверьте, только в этом случае при возникновении сложности, когда нужно будет принять

важное решение вам позвонят, обратятся за поддержкой. Все мы ищем значимых людей, стремимся к их одобрению.

И вас реально услышат, когда настанет момент сказать категоричное «нет».

Многие же вязнут на годы в конфликтах, разрушают отношения со своим ребенком, потому что не могут понять этого механизма взросления и стремления отделяться от родительской семьи, и найти себя во внешнем мире.

Чаще всего мы требуем, участвуем, контролируем. Пока ситуация не дойдет до крайней точки, в которой происходит эмоциональный разрыв. Взрослых вообще не слушают, не воспринимают всерьез.

Из таких семей дети отрываются и моментально попадают под влияние информационной среды и группы сверстников.

Вот тогда ваш тинейджер покажет максимум, что он «способен решать сам!». Пойду добавлюсь в закрытую группу, буду общаться с непонятными людьми по сети, перекраивать свою личность и внешность. Делать специально, чтобы понервничали!

Не играйте в эти игры.

С родителем, который наблюдает и показывает последствия своих решений, нет смысла скандалить, потому что начинаешь сам задумываться «что я делаю и с какой целью?»

Как реагирует сын или дочь в спорах?

Анализируя конфликты с детьми-подростками, самое главное для родителей - сохранять устойчивость, стараться адекватно оценивать ситуацию.

А дальше многие сами через наблюдение увидят, как их слова толкают подростка к тем или другим действиям.

Понятно, что на эмоциях мы ведем себя реактивно, тем самым создаем лавинообразный процесс, где каждой стороной управляют эмоции. Вместо разумных действий все погружаются в хаотичные разборки.

Мы обсудили конфликт неустойчивости родительского отношения, когда нет четких рамок, критериев оценки;

Конфликт сверхзаботы, когда наша любовь превращается в гиперопеку и всеожидания, которые самое главное для родителей - сохранять устойчивость, стараться адекватно оценивать ситуацию.

А дальше многие сами через наблюдение увидят, как их слова толкают подростка к тем или другим действиям.

Понятно, что на эмоциях мы ведем себя реактивно, тем самым создаем лавинообразный процесс, где каждой стороной управляют эмоции. Вместо разумных действий все погружаются в хаотичные разборки.

Мы обсудили конфликт неустойчивости родительского отношения, когда нет четких рамок, критериев оценки;

Конфликт сверхзаботы, когда наша любовь превращается в гиперопеку и всеожидания, которые мешают ребенку на практике получать опыт взаимодействия и адаптации к миру. Рядом с авторитарным взрослым чаще всего формируются слабовольные и слабохарактерные дети, потому что они не умеют оценивать обстановку и принимать решения;

Конфликт неуважения прав на самостоятельность. Тотальность указаний и контроля даже в тех сферах, где пора ориентироваться самому.

Конфликт отцовского авторитета. Стремление добиться своего, любой ценой быть правым.

В эти моменты важно остановиться. Взять паузу.

Не усиливать психологическое напряжение. Чем серьезней семья вязнет в конфликтах, тем больше это проявляется в невротических реакциях у людей, которые в нем участвуют.

Мы беспокоимся, переживаем, чувствуем, что ситуация выходит из-под контроля. Прозносим необдуманные фразы, делаем то, о чем потом жалеем.

И это прекрасно «улавливает» подросток.

Средство для профилактики конфликтов

Чтобы научиться управлять конфликтной ситуацией, надо наблюдать какие слова и действия толкают ребенка в определенную реакцию. Тут можно добавить, что со стороны видней. Мы прекрасно можем увидеть у других то, что трудно заметить, когда находишься в моменте сам.

Визуально конфликт можно сравнить с пружиной. Сначала энергия копится, а потом очень неожиданно для всех выплескивается в деструктивных проявлениях.

Поэтому одно из средств профилактики конфликтов – замечать, что психологическое напряжение уже есть. И совместно искать выход путем перемены в ситуации.

Но и находясь в своей семье, даже испытывая стресс, нужно наблюдать за тем, что происходит сейчас с тинейджером. Это все просто, каждый родитель обладает эмпатией, чувствует своего ребенка.

Какой стратегии поведения в конфликтной ситуации сын или дочь придерживается?

Чаще всего это:

Реакция оппозиции - демонстративные действия негативного характера;

Реакция отказа (неподчинение требованиям родителей);

Реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов с родителями, сокрытие информации и действий).

Простое наблюдение помогает сохранить устойчивость. И на эмоциях не толкать своих детей на новый виток защитного сопротивления.

Одобрите разные варианты конструктивного поведения

Любая семейная система – это уникальный набор очень индивидуальных факторов, которые влияют на развитие ребенка и формирование его личности. В некоторых случаях – невротизацию, появление психических расстройств.

При этом нет какого-то идеала, потому что в жизни каждого появляются ситуации, которые от человека не зависят, которые он не может поменять. Нужно принять их и стараться адаптироваться. Например, болезни, зависимости членов семьи.

Так же как механик видит в машине большое число деталей, которые складываются в единую систему, психолог сразу видит дисфункции, из-за которых развиваются проблемы. Конечно, дальше на подростка влияет уже социум, но семья – первая группа, в которой ребенок узнает «кто он», какое у него место, на что может рассчитывать в будущем. Хороший ли я? Любят ли меня любым? Или только, если получаю «пятерки»?

Если ваш подросток выстраивает баррикады, поставил пароли на гаджетах, отказывается подчиняться, проявляет демонстративное безразличие, смотрит на родителей, как на главных врагов, не делится новостями своей жизни, обозначил границы, повесив на дверь надпись с черепом «не подходи, убьет», то пора менять способы коммуникации. То есть сосредоточиться на себе, на том, какую я создаю среду, что получаю такое сопротивление?

В подобных ситуациях действовать нужно шаг за шагом. Для изменений требуется время.

Начать их можно с того, чтобы просто одобрять любые конструктивные решения и поведение.

Обычно мы вязнем в конфликте, перекидываемся взаимными претензиями в стиле «на себя посмотри». И ничего не меняется. Обвиняем своих детей, растаптываем их потребность в признании и одобрении. А они в ответ стараются «вдарить побольней», - ответить.

Поведение сына или дочери может быть любым, потому что дети пока не умеют управлять своими эмоциями, не способны понять свое состояние. Не обладают саморегуляцией.

Самое главное – всегда подчеркивайте, обращайте внимание даже на самые минимальные изменения в лучшую сторону, сохраняя при этом собственную устойчивость.

«Мы стали меньше спорить по каким-то мелочам»

«Ты перестал совершать поступки мне на зло»

«Ты стал делиться тем, что для тебя важно»

«За этот год ты многое переосмыслил и повзрослел»

По большому счету фокус внимания ребенка у родителя. Чтобы остановить расширение зоны конфликтов, достаточно показать тинейджеру, что у него получается отвечать за себя, принимать правильные решения. И родители это видят, гордятся. Даже, если вчера были одни тройки, а сегодня появились четверки – это уже положительный результат.

В такой системе нет желания от кого-то бежать, сопротивляться или создавать отдельное «Я». Когда для взрослых подросток один, а по факту это совершенно другой человек. Тебя любят с любыми амплитудами настроения, с попытками «продавливать свои потребности», с желанием скрыть правду и сделать по-своему.

Все это можно обговаривать, чтобы спокойно находить и применять на практике более конструктивное поведение.

Что важно?

Повышенные требования, частые угрозы и осуждения формируют чувство вины и стыда. Не в силах справиться с которыми дети бегут из реального мира в иллюзии.

Попытки скрывать правду, двуличие и неопределенность – особенность возраста.

Затяжные конфликты приводят к эмоциональному разрыву, когда подросток перестает воспринимать родителей всерьез.

Что я планирую сделать?

Перестраивать свой стиль коммуникации с «начальник-подчиненный» на умение договариваться, учитывая интересы других.

Развивать способность оценивать ситуацию и принимать решение.

Я буду одобрять любые конструктивные решения и поведение.

Глава 2. Разделяем зоны ответственности

«Почему он так со мной, ведь я стараюсь

»

Как-то раз, устанавливая интернет, в договоре мне попала очень простая и понятная схема. Многие используют ее и в своей работе. Там был рисунок, на котором изображалась условная линия – дверь. Все, что до нее – зона ответственности провайдера. А за все, что в квартире уже отвечает собственник. Для дачников более понятно разделение участков, ты отвечаешь только за «свое», а за общее «все вместе».

Даже малыш, который полностью зависит от взрослых, нуждается в своем уголке. Где только его кровать и игрушки. Подросток же, хоть еще и не взрослый, но сам он так не думает. Вот тут вспыхивают самые ожесточенные конфликты, разрушаются наши надежды, льются слезы и теряется доверие. Мы тратим на противостояние бесценные годы, когда нужно продолжать адаптировать личность к социуму. Потому что ваш тинейджер так же стремится к этому.

Если семья вязнет в скандалах, то цель просто остановить привычный воспитательный каток. И понять, что старая жизнь закончилась. Нужно по-новому строить отношения, где все будут довольны и счастливы.

По факту на данный момент родители сильно переживают из-за потери контроля, потому что их ребенок не слушается, отдаляется.

Ошибкой является бесконечные попытки «исправить», вернуть его в прежнее состояние. Потому что мы чувствуем обиду и злость из-за грубости, непослушания, игнорирования. «Почему он так со мной, ведь я стараюсь?». Заполняет чувство вины, кажется, что я «провалил» воспитание.

Нам хочется оградить своих детей от ошибок, хотя внутри понимаем, что нужно отпустить. Ищем баланс между контролем и доверием, для многих семей это серьезный источник стресса.

Проще говоря, - мы просто не знаем, как себя вести. Так же, как в годы перестройки, все резко изменилось, а многие оказались не готовы. Сидят в шоке, а своими шагами лишь ухудшают и так напряженную ситуацию.

Вот с этими вопросами помогает разобраться принцип разделения ответственности. Многие не видят, что подросток давно свое личное пространство отгородил, строит свой мир. Он свой участок обозначил, наша задача помогать ему им успешно управлять.

Чем старше, тем меньше мы хотим, чтобы кто-то авторитарно командовал и приказывал, что можно, а что нельзя. Отсюда защитно-оборонительное поведение. Понятно почему тинейджер бывает вспыльчив и агрессивен?

Вам понравится, если кто-то залезет в ваш дом и начнет планировать, где ставить роутер..?

Уважайте личное пространство

Подросток, нравится нам это или нет, уже эмоционально отделился от взрослых. А в условиях перманентного подключения своего внимания к инфополю, многие давно дали своим родителям статус абьюзерши, токса или газлайтера. Просто мы об этом можем не знать.

Любую информацию, даже самые современные научные исследования, можно представить с том свете, в котором нужно тебе. Журналисты прекрасно об этом знают. Так и тинейджер, который очень быстро «выставит границы и обозначит территорию».

А родители в шоке – что делать?

И тут две простых стратегии – заходить в конфликт и возвращаться на кругах эскалации.

Либо учиться бесконфликтной коммуникации – уважать право на выбор, договариваться, ставить понятные рамки и искать компромиссы.

И вот тут родителям поможет тема границ, так популярная в поп психологии.

Личное пространство подростка — это физическая, психологическая и эмоциональная территория, на которую никто не может вторгаться без его разрешения. Оно играет ключевую роль в формировании человека, его самостоятельности, уверенности в себе и здоровых границ.

Дети требуют уважать их вещи и территорию, то есть рисуют контур физических границ.

Уважать их право выбирать друзей, интересы, переживания, секреты – это психологические границы.

Защищают свои личные переписки, социальные сети и цифровую активность – цифровые границы.

Проблемы начинаются, когда мы слышим: «Отстаньте, я уже достаточно взрослый, чтобы решать, как мне жить!»

Мы-то родители, прекрасно видим, что происходит. И пытаемся на ситуацию повлиять. Но получается очередной конфликт.

При этом, чем больше давление и требований: «Измениться немедленно», тем больше на нас смотрят, как на извергов, которые вообще ничего не понимают.

Не усиливайте борьбу, потому что в ответ подросток бросает все силы, чтобы дать «отпор». И начинает верить, что все его беды из-за семьи. Как мы уже говорили, все участники конфликта тратят очень много психической энергии с простой целью - доказать, что Я прав.

Уважать личное пространство подростка – это видеть его отдельное «Я». Дать ему возможность решать за себя. И самое главное – отвечать за свои поступки и выборы.

То есть вместо традиционной растерянности от того, что нам прямо заявили, мол: «спасибо дорогие родители, дальше я сам или сама», мы договариваемся не только о правах на свою комнату и решения с кем дружить. Но и об ответственности, когда что-то идет не так. Например, падает успеваемость.

Это минимизирует кашу, когда старшеклассник целыми днями шарит в интернете или тусит на диване, а мама страдает из-за мигрени или депрессии. Потому что скоро экзамены. И где взять деньги не репетиторов, - "сам не потянет".

Поэтому тема границ – это не про то, что я жертва родителей-токсов. А про личную ответственность за то, что со мной происходит и как этим всем управлять, наращивая свои результаты.

Принимайте право на собственное мнение

У психологов есть термин «диффузия идентичности». Когда у личности нет четкого представления о себе, своих ценностях, целях.

Переходный возраст – это когда подросток почувствовал свою автономию. И стал разбираться, а где, собственно «Я» - отдельное от того, что мне пытаются впарить взрослые.

Если понимать суть этого явления, то споры и конфликты будут минимальные. Но начнем с ошибочной тактики, которая в результате может привести к «потерянности».

Пора уже определяться, а целостного «Я», понимания своих ролей по факту нет. В этом случае родители жалуются, что они «устали тащить этот груз». Которой чаще всего бросает обучение после первой сессии. И добавляет: «Это ты решила, что мне надо учиться (на врача, бухгалтера и т.д.), я этого не хотела!»

К этому результату приводит воспитание по принципу соответствия. Когда ребенок формировался в четких рамках родительских требований, а потом вырос и понял, что сам то он хотел совершенно другого.

Вот это типичный сценарий конфликта поколений. Мы делаем все, чтобы он или она «стал человеком», да вот проблема - никто этого не ценит. Хочет жить так, как сам считает нужным (не слушает, не подчиняется).

Переход во взрослое состояние – это не бесконечные конфликты и разборки, а этап «собираения собственного я». Где за решениями следуют последствия.

Где ваш ребенок пробует себя в социальных и межличностных ролях. Например, я успешный школьник, хороший друг, спортсмен или музыкант, художник или иллюстратор. И все это «моя счастливая жизнь».

Чтобы машина поехала, нужно чтобы мозг водителя дал импульс телу. Пробуксовка начинается тогда, когда тинейджер вынужден выполнять чужие команды, хотя сам он в своем психологическом пространстве уже давно испытывает стойкое отвращение к повседневным делам.

Многие годами «проламывают волю», а потом на реабилитации пациент пытается собрать себя, отдельно от своей дисфункциональной семьи.

Подростковый возраст – это кризис идентичности. Уважайте право на собственное мнение. Даже, если оно кажется вам наивным. Отрицание ведет к конфликту, а вот дискуссия открывает окно возможности – когда подросток задумается о ваших словах, переосмыслит, примет решение.

Просто увидит, что в комнате бардак и его это не устраивает, потому что в остальных комнатах чисто, все вещи на своих местах.

Проще говоря, мы уже не можем «заставлять силой» давить на газ. Но, оставаясь значимым взрослым, мы способны влиять на те решения, которые принимает ваш ребенок. Наблюдать, как он мыслит? Какие аргументы и доводы приводит? Понимает ли, что выбор сегодня формирует завтра?

Очень быстро наступит момент, когда решения будут совершенно другого уровня – остаться тусоваться на алкогольной вечеринке или пойти домой, потому что завтра экзамены. Рвануть на ГОА и забить на пересдачу, потому что «жизнь одна, надо ловить момент!». Вот этот путь предстоит детям, которые за время взросления так и не научились выбирать траекторию и совершать волевые усилия.

Как реагировать:

Вам говорят: «Я не верю в высшее образование».

- Неверно: «Ты ничего не понимаешь в жизни!»

- Верно: «Что тебя смущает? Давай обсудим плюсы и минусы. Давай посмотрим кто живет из знакомых, где работает. И понадобился им диплом?»».

Неверно: «Если я еще раз увижу, что ты общаешься в запрещенной группе, то телефона ты не увидишь!»

Верно: «Смотри, как это увлечение изменяет личность. Понаблюдай, как это хобби начинает влиять на успеваемость. Если будут проблемы, сразу скажи. Если ничего не менять, то сложности в школе будут серьезней. Подумай об этом».

Такой подход не толкает в «бунт», от нас никто не бежит в плохую компанию или ранний брак. Потому что семья помогает оценить ситуацию и сделать правильный для себя выбор.

И вот тут самое главное - в доверительном общении ваши аргументы будут учтены при принятии решения. Таким образом вы формируете мнение своего ребенка, его идентичность.

Ведь он все так грамотно решил, правда? "А можно еще вот такой вариант рассмотреть, тоже рабочий, согласен(а)?"

Позвольте неприятностям случаться прямо сейчас

В некоторых случаях выбор сделан ошибочный. И ваш тинейджер уже столкнулся с последствиями. В жизни какая-то разруха, друзья тянут тусоваться, а родители заставляют готовиться к экзаменам. Учителя просят обратить внимание.

В большинстве случаев дома разгорается скандал. И ничего не меняется.

Подростку просто хочется раствориться, отъехать, найти способ, чтобы отключиться от этой суровой реальности.

Что точно не стоит говорить, если выбор был ошибочный?

Неверно: «Я же тебе говорила(л)»

«Вот не слушаешь нас, а мы же тебе как лучше желаем!»

Верно: «Давай посмотрим какие факторы повлияли на твое решение. И что можно изменить, чтобы получить другой результат»

Да, придется остановиться, отвлечься от круговорота повседневных задач. Посвятить своему тинейджеру все внимание. Но самое главное – он обдумает, подключит не эмоции, а разум.

В конфликте же все находится в воронке обид или гнева - на срыве.

Отсюда у детей неуверенность, сомнения и низкая самооценка. А следом – апатия, отсутствие желания вообще куда-либо двигаться. Зачем, если я «лох, который ни на что не способен без взрослых?». Все знают про выученную беспомощность, это оно. Многие прилипают к компьютеру, как форма протеста.

Таким образом, семья передает часть ответственности и право за себя решать в своих границах. А дальше – признавать свои проблемы и корректировать траекторию.

Развитие любой способности требует практики и грамотной обратной связи. Неприятности обязательно будут. У подростка еще нет опыта, его будет заносить. В этом возрасте дети сильно зависят от сверстников. А сейчас и блогеров.

Но, когда дома ты получаешь не хаотичный скандал, а спокойный разбор своих текущих проблем, то со временем учишься с ними справляться. А родители обращают внимание на любые шаги к изменениям, на каждый мелкий успех. Так появляется желание действовать дальше. И растет личная сила.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.