**Советы психолога подросткам**

****

* В прессе и в интернете сейчас можно найти много информации для родителей, например, советы, как родителям вести себя в конфликтных ситуациях с подростками. А могут быть подростки виноваты в возникновении конфликта? Могут ли подростки что-то сделать для разрешения конфликтной ситуации с родителями?
* Когда происходит конфликт между родителями и подростками, ребёнок чувствует себя непонятым, одиноким, несправедливо обиженным или агрессия переполняет его. Не следует искать в такой ситуации виноватых, это тупик. Но подросток может подумать, что лично он может сделать, как улучшить качество своей жизни.

**Во-первых,** подростку или ребёнку нужно вспомнить кого-то из своего окружения, кто его понимает, поддерживает, любит, принимает таким, какой он есть. Затем можно вспомнить случай, когда он ощущал такую поддержку о кого-то, в аналогичной ситуации. Очень важно чувствовать, что такой человек есть в твоем сердце, даже если он далеко, его нет рядом, и в конкретных обстоятельствах он не может помочь.

**Во-вторых,** следует для себя понять и осознать, что родители такие же люди как и ты, со своими проблемами, болью, заботами, привычками, особенностями. И если бы они знали или могли жить по-другому, то они обязательно изменили бы свою жизнь, просто пока они сами не знают как это сделать. В данном случае подросток, со своим креативным, пытливым умом как раз и может внести новую, свежую струю в их отношения и в их жизнь. Но это не значит, что следует ставить перед собой цель поменять убеждения или привычки родителей, поменять их жизнь.

**Очень важный шаг, для конструктивного диалога** - это понять родителей, принять их такими, какие они есть и простить. Иногда юмор хорошо разряжает и внутренне и внешнее напряжение. Это всегда лучше, чем вставать в позу и говорить: «Вы все равно ничего не понимаете!»

* Но ведь такие чувства, как обида, или агрессия, они очень сильны, как же можно от них избавиться?

Да, чувства действительно очень сильные, они деструктивны по своей природе, и имеют свойство поглощать человека целиком. Но это сильное заблуждение, что избавиться от них очень трудно. Я работала со многими детьми, которые испытывали подобные чувства и состояния, и для всех них оказывалось большим открытием, насколько просто и эффективно можно справляться со своим чувствами и эмоциями. Как только подросток понимает, что все в его руках, не какие-то мифические чувства владеют им безраздельно, а он хозяин своих эмоций и состояний, то он начинает трансформировать эти чувства, как только они начинают зарождаться в нем.

* А что может подросток сделать, если конфликт уже произошёл? Может ли подросток сам начать этот диалог, который бы привел к разрешению конфликта и как ему это сделать?

Я бы выделила четыре основных направления, которые помогут в разрешении конфликта.

**Постараться в разногласиях найти то, что есть в них общее.** Очень часто, и подросток, и родители, по своей сути хотят одно и того же, только могут очень сильно различаться методы и способы реализации, представления, как это должно произойти, или подача, форма самой цели. Из-за этих разногласий обе стороны забывают о самой сердцевине, идее, для чего, собственно все это.

Важно подростку показать, **дать очень ясно понять родителям, что ему можно доверять, что он может принимать решения, что он ответственный,** так, чтобы родители поверили, смогли это почувствовать. Посмотреть, на какие уступки со своей стороны подросток готов пойти, не отвергать все одним махом, а отделить, что для него не приемлемо, а что он на самом деле вполне может сделать.

Далее очень важный путь, по которому полезно следовать в любых жизненных ситуациях. Подумать: «Что я хочу от родителей? Чего мне не хватает?» Это может быть, например любовь, или понимание, принятие, умение слушать и слышать. **И самому научиться, это делать и давать**. Просто от чистого сердца.

Подросток сам может начать диалог с родителями, как говориться, если гора не идет к Магомету, то Магомет идет к горе. Я понимаю, насколько это не просто, и сталкиваюсь с тем, что и взрослые люди испытывают большие трудности в том, как начать диалог, так и провести его в конструктивном ключе. Но нужно к этому двигаться, пусть маленькими шагами, но вперед. Искать подходящий момент, **следить, чтоб диалог не перешел в обоюдные обвинения**. Иногда ребёнку гораздо легче дается начать разговор, и такую возможность нельзя упускать.