**«Диалог между родителями и детьми, как профилактика конфликта поколений. Способы преодоления агрессии. Профилактика сквернословия. Ответственность за нецензурную речь.**

**Профилактика суицидального поведения подростков»**

***«Сыну 14 лет. Может утром не встать, не пойти в школу. Сын грубит. Доходит до истерик».***

Дети в подростковом периоде очень сложные и противоречивые, но, с другой стороны, они очень беззащитны. Этот период приходится плюс-минус на 12-16 лет. Подростковый период — это время поиска себя в социальной группе. Время экспериментов и противодействия любой системе. Период повышенной агрессивности и желания доказать свою взрослость.

Но есть и другая его сторона — это ранимость и беззащитность перед чужой оценкой, эмоциональным давлением, а также неуверенность в общении со сверстниками. Ребенок начинает решать свою возрастную задачу: налаживать отношения со сверстниками, ему становится важно завоевать и удержать свой авторитет среди них. В дальнейшем этот опыт позволит быть успешным в карьере, дружеских и семейных отношениях.

Что делать родителям, чтобы более или менее успешно пройти этот путь вместе с ребенком.

1. Стараться много разговаривать. Другом вы ему не станете, если не сумели наладить отношения раньше. Но говорить о своих чувствах, событиях в жизни можете. И, самое главное, ребенок должен понимать, что дома его всегда выслушают и примут.
2. Показать ребенку, что вы любите его, но можете не принимать его плохих поступков. Будьте на его стороне при чужих людях, но показывайте свое отношение к отрицательным действиям наедине. Ему важно понимать, что родители любят его в разных ситуациях.
3. Устанавливать рамки и границы. Если вы наказываете или ставите условия, они должны выполняться. Наказания должны иметь временные рамки, быть договорными, не быть чрезмерными или унизительными.
4. Разрешать подростку делать выбор и нести ответственность за него.
5. Перестать контролировать и опекать его, как раньше. Ведь вам это все равно не удастся. Ребенок растет, и взаимоотношения с ним нужно менять.
6. Быть рядом. Ребенок должен понимать: в момент, когда он будет в вас нуждаться, вы будете на расстоянии вытянутой руки.

**И самое главное: если отношения с подростком не задаются, в этом большая ответственность родителей. Они старше, мудрее, опытнее и сильнее.**

«Сыну 14 лет. Может утром не встать, не пойти в школу. Доходит до истерик». Ситуация сложная и показывающая, что рекомендации не выполняются. В семье что-то происходит, что вызывает столько агрессии и бессилия в подростке. Ведь то, что демонстрирует ребенок своим поведением, — это некий сигнал о помощи.

Стандартные ситуации агрессии, хамства со стороны подростка говорят о том, что родитель пропустил менее интенсивные предупреждения со стороны ребенка. Предупреждения, что границы были нарушены, что совершено вторжение в личное пространство подростка.

Практически во всех ситуациях ребенок агрессивен, кричит и хамит, чтобы остановить родителя или сделать тому больно в ответ на причиненную ему боль. И прежде чем прибегать к кардинальной мере — грубости, — ребенок, как правило, предупреждает более корректно.

Похоже, что ребенок нуждается в тепле, понимании и четких рамках в поведении дома. Скорее всего, стиль воспитания родителей в этом примере уже устарел, и его надо менять исходя из взросления ребенка.

**Есть несколько деструктивных стилей воспитания**

**Авторитарный стиль** воспитания предусматривает сильный контроль со стороны родителей, что вызывает, в свою очередь, протестующее поведение ребенка. В подростковом возрасте главными для него становятся самовыражение и самостоятельность. Это не вседозволенность, а расширение полномочий с использованием системы договоренностей и ответственности за их невыполнение. Чем больше запрещаете и требуете без объяснения, тем больше агрессии получаете в ответ. Чем меньше спрашиваете мнения ребенка о ситуации, тем больше получаете противодействия.

**Гиперопека** — это другой вид воспитания. Там много попустительства, желания опекать, решать жизненные задачи за ребенка. С кем дружить, чем заниматься, где учиться, как себя вести и так далее. В таком стиле воспитания нет возможности самовыражения, а есть зависимость. Где зависимость — там манипуляции. И агрессия — часть этого процесса.

**Несколько советов по выходу из этой ситуации**

1. В первую очередь необходимо понять, что происходит с ребенком. В его жизни, в школе, с ровесниками, другими членами семьи. Спросить, чем вы можете ему помочь.
2. Следующим этапом может быть проговаривание границ поведения. «Если ты не будешь ходить в школу, то…» И здесь важно выставлять условия, соответствующие вашей ситуации и семейным обстоятельствам.
3. Не становиться на одну ступень с подростком по эмоциональным реакциям. Истерики, агрессия, плач, обвинения не помогут в решении конфликта.
4. Предложить что-то новое с отношениях. Больше доверия, принятия и понимания чувств друг друга.

Подростковый период — это время испытаний не только для ребенка, но и для родителей. Это кризис, а он всегда требует изменений. Но если есть мотивация к изменениям, то все получится!

***Одиннадцатилетняя дочь постоянно сидит в телефоне, уроки делает с нежеланием. С семьей она ничем не делится — только огрызается, пререкается и хамит. Говорит: «Вы все равно не понимаете». В школе у нее стали появляться плохие оценки. Невозможно достучаться до нее...***

Быть подростком непросто. Ребенку недостает социального и жизненного опыта, чтобы понять и осознать себя в этих стремительных изменениях.

При воспитании родителям сложно на что-то опереться в общении с ребенком: все, что вчера работало, сегодня встречает сопротивление и протест.

Если ребенок говорит, что вы не понимаете его, попробуйте согласиться и предложить рассказать, что именно, с его точки зрения, вы не понимаете. И предложить ему быть вашим проводником в этот незнакомый вам мир, расспрашивать.

Кроме того, вы можете рассказать ей про свой подростковый возраст, как вы его проживали и какой опыт был у ваших сверстников. Уверена, у вас найдется много общего, учитывая небольшую разницу в возрасте. Спросите, какие у нее сейчас потребности и вопросы, с которыми вы могли бы ей помочь. Но не забывайте и про обязанности: пусть их круг увеличивается вместе с увеличением ее возможностей. А добросовестное и своевременное выполнение назначенных обязанностей дает ей соразмерное ее добросовестности увеличение самостоятельности и разумное ослабление родительского надзора. Это должно хорошо повлиять на его статус среди сверстников и укрепить доверие ребенка к вам. Если вас беспокоят ее оценки, то сначала следует укрепить доверительность в отношениях, а потом подробно и постоянно ей рассказывать, как именно хорошая успеваемость может помочь ей в осуществлении ее надежд и мечтаний, какие возможности создаст. Стоит показывать это на доступных наблюдению примерах — наверняка в окружении есть парочка подходящих.

Что делать?

1. МЕНЯТЬ СПОСОБ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ
2. ОСТАВАТЬСЯ УСТОЙЧИВЫМ

Забота о себе в этот непростой период очень важна для родителей, им необходимо сохранять равновесие и адекватность, что не всегда легко. И тогда перемены в поведении, корректировка формата общения с подростком помогают улучшить семейную ситуацию и сгладить конфликт поколений.