

Подростковый бунт часто выливается в агрессию и конфликты с родителями или социумом.

Агрессивное поведение часто свидетельствует о трудностях личностного, социального характера у подростков.

Несмотря на то, что агрессивное поведение типично для подросткового возраста, частота и сила его проявления может означать необходимость психологической и педагогической помощи ребенку.

Если вы столкнулись с непосредственными проявлениями агрессии в конфликте:

- *аккуратно остановите это действие,*

- *попытайтесь не переходить на крик, избегать агрессивных действий со своей стороны,*

- *разбирайтесь с причиной конфликта, интересами сторон, ищите пути разрешения противоречий, когда накал страстей спал.*

Что лежит в основе конфликта?

- **Ценностное противоречие:** столкновение разных моделей

воспитания, различия между правилами, принятыми в семье, школе, среде сверстников;

- **Нарушение границ:** кто-то совершает действие, неприятное подростку, которое он не может терпеть;

- **Эмоциональная напряжённость у участников или участника конфликта:** много усталости, раздражения, злости, невысказанных негативных чувств.

С чем не нужно путать конфликт?

- **Травля.** Травля носит систематический характер. При травле позиции участников не равны, у того, кто инициирует травлю, больше власти, ресурсов. Травля однозначно требует вмешательства взрослых, предполагает работу со всей группой сверстников.

- **Ворчание.** Недовольство, раздражённость, усталость подростка могут не быть признаками конфликта. Подростки в силу серьёзных гормональных перестроек организма бывают эмоционально непостоянны: сегодня всех ненавидят, завтра забывают про это. Бить тревогу надо, если

«плохих» дней становится всё больше, а способность замечать хорошее куда-то улетучивается.

- **Физическое насилие.** Если осуществилось физическое насилие, важно обеспечить безопасность подростка, потом разбираться, кто начал, что произошло и что делать дальше.

Польза конфликта

Конфликты выявляют ценности и личностные особенности участников. При разрешении конфликта можно лучше узнать оппонента, мир и себя.

Конфликты разрешают возникающие противоречия и позволяют выходить на новый уровень взаимоотношений, укрепляя их, позволяя подростку не подстраиваться под другого, а удовлетворять свои потребности в общении.

Если подросток не умеет или боится конфликтовать, то напряжение будет расти и конфликт станет неизбежным. Если не боится и умеет, то он может выбирать, как вести себя в разных ситуациях. Это расширяет репертуар реакций и видов социальной коммуникации.

Конфликты сопровождают нашу коммуникацию. Насколько они

болезненны, зависит от позиции человека и устойчивости его самооценки. Поэтому помним, что когда мы даём ребёнку обратную связь относительно его поведения, то мы оцениваем именно его действия, не используем оценок его личности, предполагая, что личность человека априори ценна.

Как и когда надо помогать подростку в конфликтной ситуации со сверстником?

Конфликты могут не требовать вмешательства. Но если вы знаете, что подросток находится в ситуации конфликта, то **вы можете**:

- **поддержать чувства подростка** (гнев, грусть, злость), **принять их и признать право на них**;

- **помочь в разрядке чувств** (предоставить возможность выместить гнев на груше, сходить на «ужастик», вместе «поболеть» на спортивном соревновании) **или привнести позитивное переживание**, увеличить количество позитивных моментов — заняться любимым делом;

- **посмотреть фильм или прочитать книгу на тему конфликтов и обсудить**

- увиденное**, сконструировать решение вместе и проверить его в виде эксперимента;

- **оценить, насколько ситуация в доме или в семье способствует спокойствию и позитивному настрою у подростка**, постараться сделать её поддерживающей (проверить, достаточно ли он отдыхает, хорошо ли питается);

- **вмешаться в конфликт**: например, поговорить с учителем или родителями других подростков. При вмешательстве важно правильно сформулировать свои вопросы и требования, адресовать их другим взрослым.

Зачем может понадобиться помощь психолога?

Психолог может быть полезен:

- если конфликты с разными людьми принимают систематический характер;

- если недовольство и усталость подростка стали постоянным спутником и начали влиять на его мировоззрение и успешность в делах;

- если вы и ребёнок в растерянности и, что бы вы ни делали, ребёнка это не утешает;

- если, по вашему мнению, конфликты недопустимы или не приводят ни к чему хорошему, а ваш ребёнок достаточно часто конфликтует с другими или находится в состоянии конфликта;

- если ценности и идеи, которые ребёнок отстаивает в конфликте, не совпадают с вашими и вам сложно его поддерживать;

- если вы не знаете, что делать в ситуации конфликта;

если вы хотите пойти в школу выяснять отношения, но не хотите сделать ситуацию хуже.

Подготовлено с использованием материалов интернет-издания «Мел» <https://mel.fm/blog/tsentr-perekrestok/54730-konflikty-v-podrostkovom-vozhraсте-pamyatka-dlya-roditeley> (дата обращения 20.03.2025 г.)