

Родителям. Способы решения детско-родительских конфликтов

*Симонова Е.С., педагог-психолог
ГБПОУ «Лукояновский педагогический колледж
им. А.М. Горького»
2026 г.*

Часто между детьми, особенно подростками и родителями возникают недопонимания, которые перерастают в конфликт.

Рекомендуется решать детско-родительские конфликты конструктивно, учитывая причины разногласий и используя эффективные методы общения. Важно не игнорировать конфликт, так как неразрешённые конфликты накапливаются и могут привести к потере доверия.

Для решения конфликта необходимо найти его причину. Основными причинами конфликта могут быть:

- **Столкновение интересов.** Например, родители и ребёнок по-разному понимают актуальный интерес: родители обычно думают о будущем, а ребёнок — о настоящем.
- **Чрезмерная опека.** Родители не позволяют детям проявлять инициативу, решать вопросы самостоятельно, что вызывает протест.
- **Чрезмерные запреты.** В ответ многие дети выдают активный протест: начинают намеренно нарушать правила как реакцию на родительский гиперконтроль.
- **Неверный подход к воспитанию.** Например, сравнение с другими детьми вызывает чувство неполноценности, критика личности вместо конкретных поступков задевает самооценку.
- **Переходные возрастные этапы.** Возрастные кризисы могут вызывать повышенную конфликтность в детско-родительских отношениях.



Рекомендации для разрешения детско-родительских конфликтов:

- **Активное слушание.** Родителям важно не просто слышать, что говорит ребёнок, но и демонстрировать это через невербальные знаки: кивки, поддержание зрительного контакта и паузы.
- **Использование «я-высказываний».** Вместо того чтобы обвинять детей в их поведении, родители могут выразить свои чувства и переживания,

исходя из своей точки зрения. Например, вместо фразы «Ты никогда не помогаешь по дому» лучше сказать: «Я чувствую себя перегруженным, мне нужна твоя помощь».

- **Установка времени для обсуждения проблем.** Выделяя специальные моменты для разговора, когда обе стороны готовы обсудить сложные вопросы, родители демонстрируют детям, что они важны и их беспокойства воспринимаются всерьёз.
- **Установка границ.** Родителям необходимо донести до детей, какие действия являются приемлемыми, а какие — нет, и делать это не в форме приказов, а как обсуждение возможных последствий.
- **Гибкость в требованиях.** Это помогает избежать слишком жёстких правил, которые могут вызвать протест.
- **Использование методов позитивного подкрепления.** Это включает в себя похвалу и поощрение за хорошее поведение, что помогает укрепить позитивные отношения в семье.



Важно не выступать верховным судьёй в конфликте, определяя правых и виноватых и выбирая меру наказания. Лучше показать детям, как можно найти способ выхода из трудной ситуации, который устроил бы их обоих.