**Разрыв отношений как способ преодолеть конфликт с ребенком**

Итак, ситуация с вашим ребенком зашла в тупик. Вы уже не знаете, что делать – не помогает ничего.

Вы уже тысячу раз ему объясняли, «разговаривали по-хорошему», пытались договориться и даже по совету какого-то психолога «писали договор и вешали его на стенке» (*там было про то, что он каждый день выносит мусор, делает уроки и сидит в компьютере не больше двух часов в день*). Однажды вы не выдержали и разбили его телефон об стенку, а он швырнул в вас стаканчиком с карандашами...

Тупик. Ничего не помогает!

Тогда и именно тогда – «**методика двух шагов**» со двора детства наших родителей.

1) **– Ситуация зашла в тупик! – признаете и объявляете вы**. – Я делал(а) то и это, оно не помогает, и мы все это видим! Становится только хуже и хуже! Поэтому я для начала **просто прекращаю делать все то, что делал(а)**. Явочным порядком, просто договорившись со всеми взрослыми членами семьи (они наверняка устали от конфликтов не меньше вашего). А ребенка честно проинформировав: не могу больше! Исчерпалась. Устала. Всё. Все! Сделали! Два! Шага назад!

|  |
| --- |
| *Водили до школы под конвоем – перестали водить. Требовали по вечерам показать дневник – не требуем. Отнимали гаджет – не отнимаем. Давали гаджет в обмен на что-то – перестали давать. Орали каждый вечер – перестали орать. Поднимали в школу ведром холодной воды на голову – перестали поднимать. Ласково уговаривали – перестали уговаривать. Никогда не говорили о чувствах – начали говорить (не ему, в пространство). Задолбали всех своими чувствами – заткнитесь. Простая закономерность: перестали делать все то, что делали на этом поле до того. В пределе: – Доброе утро, Петенька! – Спокойной ночи, Петенька! И всё.* |

Назначили себе (и всем остальным) срок – 2, 3 недели. Вы (и остальные домашние) в эти недели просто отдыхаете. Приходите в себя. Разговаривать при этом «о природе, погоде и видах на урожай», разумеется, можно. Если ребенок сам вышел на вас с вопросом или проблемой – принять, четко и коротко ответить.

|  |
| --- |
| *Если вопрос: «Купи мне восьмой айфон!», – ответ: «Не куплю» (это в ваших силах).*  *Если вопрос: «Можно я поеду к друзьям на дачу с ночевкой?» – ответ: «Я бы не хотела, чтобы ты ехал, но насильно задержать тебя физически не могу (это не в ваших силах), а орать и конфликтовать у меня больше нет сил. Решай».* |

**Если решение принято в вашу пользу, не забудьте дать положительную обратную связь** – шансы есть, ребенку, подростку ведь тоже хочется удержать, закрепить больше чем на две недели непривычное бесконфликтное существование.

Вот и вся методика. Сама по себе она не решает никаких проблем, но она реально позволяет разорвать «порочный круг» самовоспроизводящихся, изнуряющих и не ведущих ни к чему конструктивному семейных конфликтов.

Но, отдыхая от конфликтов, умственно вы, конечно, работаете. За эти три недели вам (и домашним) **надо сформировать план, как жить дальше**. Причем план должен быть на все время, оставшееся до взросления ребенка. *Если ему, например, сейчас 14 лет и он учится на твердое «два» – то план «до армии», на четыре года.* Понять для себя: что вы делаете и чего не делаете?

И еще раз: там, в этом плане, **нет ничего про «он должен»**, там есть только то, что делаете вы (и другие родственники). *Например: если ты учишься в техникуме, мы кормим тебя до его окончания. А если не учишься, то в 16 лет даем паспорт в зубы, и идешь устраиваться на работу. Устраиваешься, живем мирно, как взрослые люди – все нормально, хотя мы, конечно, за образование и всячески будем способствовать, если ты соберешься. Если на работу не устраиваешься, мы минимально кормим (без оплаты интернета) до восемнадцати и до тех пор, пока не сумеем разменять квартиру и выделить тебе комнату. Дальше уезжаешь туда и встречаемся по-американски – на рождественскую индейку. Любая попытка как-то нормально обустроиться в жизни: работа, учеба и т. д. – можешь рассчитывать на нашу всемерную поддержку.*

Или любой другой удобный и выполнимый для вас (семьи) план.

Например: да делай ты что хочешь, пока жива, буду тебе по утрам кофе в постель приносить и гаджет включать, а как помру, уж сам обустраивайся, я все равно этого не увижу.

Самое главное: потом **вы** **реально делаете то, что запланировали** и о чем честно сообщили ребенку. Если вы сомневаетесь, что сможете сделать то или иное, план изначально должен быть другим. Только то, в реальности и исполнимости чего вы не сомневаетесь.

*Пробуйте. Успехов вам!*

*Педагог-психолог, Кадышева И.И.*

Материал взят с сайта [www.psychologos.ru](http://www.psychologos.ru), автор Екатерина Мурашова, психолог