

# ЕСЛИ ПОДРОСТОК ГРУБИТ

Это не всегда про неуважение.  
Чаще — про напряжение, усталость или бессилие.

Грубость — неловкий способ сказать: «Мне трудно».  
Задача взрослого — не усилить конфликт, а сохранить контакт.

## 3 шага вместо конфликта

### 1. Пауза вместо мгновенного ответа

Не отвечайте на грубость сразу.  
Пауза снижает градус и даёт вам возможность не сказать лишнего.

### 2. Говорите о себе, а не о нём

Не обвиняйте, а обозначайте своё состояние.

✗ «Ты опять хамишь!»

✓ «Мне неприятно слышать такой тон. Я готов(а) поговорить спокойно».

Когда вы говорите о своих чувствах, сопротивление снижается.

### 3. Вернитесь к разговору позже

Если эмоции зашкаливают — разговор не будет продуктивным.

✓ «Сейчас мы оба злимся. Давай обсудим это позже».

Иногда лучшее решение — перенести разговор, а не выигрывать спор.

## Когда важно обратиться за помощью

Стоит задуматься о поддержке специалиста, если:

- грубость стала постоянной
- появляется агрессия
- подросток резко замкнулся
- вы чувствуете, что не справляетесь

**Важно не оставаться с этим в одиночку.**

## Куда можно обратиться

- школьный педагог-психолог
- районная психологическая служба
- телефон доверия
- центры психологической помощи

Поддержка — это не слабость, а ресурс.

**Грубость — это не разрушение отношений. Разрушает отношения только отсутствие диалога. Спокойный взрослый — главный ресурс подростка.**