

Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка.

Пример:

- «Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю»;
- «Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян»

2. Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя «Я – высказывание», говорите о том, что Вы чувствуете:

«**Я обеспокоена**, когда слышу это»; «**Я огорчена** этим»; «**Я так волнуюсь** за тебя»

3. Укажите на возможные последствия, которые Вы видите.

- «**Я боюсь**, что ты не сможешь закончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа»;
- «**Я боюсь**, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю»;

4. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:

- «Я хочу, чтобы ты хорошо закончил школу. Я знаю, что не могу все время контролировать тебя. **Ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь**»;

5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется **гипер** – или **гипоопекой**.

Гиперопека. Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание своего мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

«**Кумир семьи**» (**высокая степень гиперопеки**). В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувства исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.

Гипоопека. Проявляется недостаточным вниманием к ребенку со стороны родителей, игнорированием его интересов, отсутствием заботы о его развитии. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу.

«**Золушка**». Воспитание включает лишение ребенка ласки и внимания со стороны старших. Постоянное третирование ребенка, унижение, противопоставление другим детям, лишение удовольствий.

«**Ежовые рукавицы**». Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

Памятка для родителей

«Психология общения.

Профилактика и разрешение конфликтов в семье»



Подростковый возраст наиболее противоречивый и конфликтный. Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта «отцы и дети» не знают. Конфликт взрослых и детей, описанный еще Тургеневым в известном романе, связан с юношески максимализмом и критическим отношением к собственным родителям, с выпячиванием и застреванием на их недостатках. С другой стороны многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка, будучи не в состоянии обратиться к своему опыту переживаний подросткового возраста. Как ни странно, но подростки более объективно оценивают своих родителей, чем те – своих детей. В то же время потребность у подростков в общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей часто остается неудовлетворенной.

Один из самых важных принципов воспитания – относиться к ребенку серьезно, смотреть на него, как на равного, не унижать и не злоупотреблять его доверием.

Основными направлениями предотвращения конфликтов родителей с детьми могут быть следующие:

1. Повышение педагогической культуры родителей, позволяющей учитывать возрастные психологические особенности детей, их эмоциональные состояния;
2. Организация семьи на коллективных началах. Общие перспективы, определенные трудовые обязанности, традиции взаимопомощи, совместные увлечения служат основой выявления и разрешения возникающих противоречий;
3. Подкрепление словесных требований обстоятельствами воспитательного процесса;
4. Интерес к внутреннему миру детей, их заботам и увлечениям.

По мнению психологов *конструктивному поведению родителей* в конфликтах с маленькими детьми может способствовать следующее:

- всегда помнить об индивидуальности ребенка;
- учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения;
- стараться понять требования маленького ребенка;
- помнить, что для перемен нужно время;
- противоречия воспринимать как факторы нормального развития;
- проявлять постоянство по отношению к ребенку;
- чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив;
- одобрять разные варианты конструктивного поведения;
- совместно искать выход путем изменения в ситуации;
- ограниченно применять наказания, соблюдая при этом их справедливость и необходимость;
- дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его проступков;
- логически разъяснять возможности негативных последствий;
- расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений;
- использовать положительный пример других детей и родителей;
- учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.

Основными путями профилактики конфликтного взаимодействия родителей с детьми являются: *психологическое просвещение родителей; семейное индивидуальное и групповое консультирование; семейная групповая и индивидуальная психотерапия.*

Рекомендации родителям по оказанию помощи детям в совладании с трудными ситуациями:

1. Наблюдение за поведением и эмоциональными реакциями детей. Постарайтесь понять, как они склонны вести себя в напряженных ситуациях – плакать, замыкаться в себе, драться или искать поддержки у другого человека.
2. У каждого ребенка не один, а несколько свойственных ему механизмов совладания с напряжением. Если ваш ребенок использует способ, который вредит его здоровью, формирует вредную привычку или нарушает спокойствие вашей семьи, терпеливо и с пониманием переключите его на ту стратегию, которая является более приемлемой.
3. В трудной жизненной ситуации ребенок не должен чувствовать себя одиноким и забытым. Дарите вашему ребенку побольше любви и привязанности. Обнимите, приласкайте ребенка.
4. Любимое животное – друг, защитник и психотерапевт ребенка.
5. Когда ребенок признается в проступке, просит прощения, не растягивайте объяснение с ним и не спекулируйте на своем всемогуществе – «прощу, если...» Долгое обсуждение всех деталей неприятного события мучительно для ребенка и не приносит ему такого облегчения, как просто «признание и прощение».
6. Дети чаще, чем взрослые, разряжают напряжение с помощью эмоций. Эмоциональность – детское качество. Эмоции и чувства детей по своей остроте часто не соответствуют значимости и содержанию переживаемого. Поэтому детям легче успокоиться, переключившись на другой вид деятельности или другую ситуацию.
7. Нельзя постоянно сдерживать и успокаивать детей. Разрешите им бегать, прыгать, играть в подвижные игры, кататься на велосипеде, самокате, роликовых коньках. Для многих детей это прекрасный способ снять напряжение и забыть о неприятностях.
8. Создайте ребенку возможность рисовать.
9. Говорят, что телевизор и компьютер – няньки современных детей. Не оставляйте без внимания то, какие передачи смотрит ваш ребенок и какую он слушает музыку. Повышайте культуру своего ребенка – прививайте вкус к чтению, берите его на концерты, в театр, на выставки. Обязательно после этого обсуждайте впечатления ребенка – и положительные, и отрицательные.
11. Многие дети, как и взрослые, время от времени нуждаются в уединении, чтобы справиться с волнением, раздражением, разобраться в своих переживаниях, собраться с силами, избавиться от правоучений. Чем старше становится ребенок, тем больше он нуждается в таких минутах одиночества. Уважайте право ребенка на одиночество.
12. Когда у вашего ребенка конфликтные отношения, помогите ему найти причину ссоры, не касаясь личностей. Если взрослый поможет ребенку понять, что произошло, это позволит ребенку разобраться в своих переживаниях.
13. Надо знать, что в неприятной для себя ситуации мальчики чаще, чем девочки, дразнят и задирают окружающих и даже склонны вступить с кем-нибудь в драку. В то же время они быстрее успокаиваются, когда поедят.
14. В трудную для себя минуту девочки больше мальчиков нуждаются в ком-то, кто их приласкает, согреет, утешит, пожалеет, успокоит, даст возможность выплакать горе и раскрыть душу.