

## Рекомендации психолога родителям по гармонизации детско-родительских отношений (5-11 кл.)

### Позитивный интерес к ребенку

Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

1. Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.
6. Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
7. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
8. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПОДРОСТКАМИ

1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.
2. Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
3. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
4. О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое. Важно помнить, что гораздо легче предупредить появления трудностей, чем потом преодолевать их.
5. Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.

### Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком

Принятие ребенка – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: «Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть». При таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия очень важен физический контакт.

### Уважение детской личности

Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

1. Возможность быть услышанным взрослым.

Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими. Он может ошибаться, но может и услышать извинения взрослого, когда тот неправ. Кстати, ваши точные и простые извинения (если в них, конечно, есть необходимость) покажут ребенку, что вы уважаете его чувства и сожалеете о своем поведении.

2. Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка.

Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Искренность, неподдельность в общении с ребенком

### **Эффективная похвала**

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

### **Руководство по развитию доверительных отношений**

- Делитесь вашими чувствами с детьми.

- Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.

Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

- Оставляйте ребенку специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

### **Что делать родителям для улучшения отношения с вашим ребенком:**

*Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка.* Старайтесь задавать ребенку не только вопросы, которые бы касались его учебы, но и вопросы о повседневной и личной жизни. Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его с этим вопросом в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

*Похвалы много не бывает.* Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.

*Поддерживайте.* Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте его во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

*Разговаривайте по душам* и находите время для общения.

*Делитесь опытом.* Хоть вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

*Будьте терпеливы.* Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости. Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.

*Устанавливайте свои границы и правила*

*Будьте примером для подражания*

Чего стоит избегать родителям, чтобы не провоцировать конфликт с подростком:

*Упреки и претензии:* дети в подростковом возрасте не всегда адекватно реагируют на критику и упреки. И чтобы избежать не очень приятных последствий, лучше заменить упреки добрыми советами и рекомендациями. Таким образом, вы сможете наладить контакт с подростком, и у вас станут более доверительные отношения. Ведь это очень важно, при этом он не будет выслушивать критику в свой адрес.

*«Критика:* прибегая к критике вы можете ранить подростка и задеть его, что скорее всего вызовет ответную реакцию и желание сделать наоборот, досадить вам.

Контроль со стороны родителей

"Нужен баланс. Должна быть безопасность, которую дают родители, но без подавления интереса.

При этом давать слишком много свободы ребенку тоже неправильно, потому что он пока зачастую не может совершать правильные выборы. Родителям нужно постоянно находиться рядом, наблюдать за тем, что происходит, удерживать контакт с ребенком. А для этого он не должен вас бояться. Он должен уважать родителя, знать, что есть правила, но их не должно быть много. Ребенок должен знать, что если ему трудно, родитель не будет в роли критика, а будет поддерживающим человеком. Это позволяет сохранить контакт".