

**Тема:** *«Понимание - залог эмоционального комфорта подростка в детско-родительских отношениях»*

Одной из важнейших проблем образования является воспитание подрастающего поколения, формирование гражданина своего Отечества.

Важнейший период становления личности будущего гражданина приходится на его школьные годы, поэтому исключительную роль в формировании подрастающего человека играет школьный и классный коллективы. Именно они являются основной социальной средой, в которой воспитываются способности личности. Подростковый возраст характеризуется как период, в котором равновесие, сложившееся в предшествующем детском возрасте, нарушено в связи с появлением мощного фактора полового созревания, а новое ещё не обретено. В этом определении акцентируются два момента, ключевые для понимания биологической стороны проблемы подростковых кризисов: роль процесса полового созревания и роль неустойчивости нервной системы.

У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение. Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка.

Оторванность нынешнего поколения от родителей, которые задавлены грузом собственных проблем, порождает конфликты, которые семья не в состоянии решить самостоятельно. Отсутствие **эмоционально насыщенных** и устойчивых отношений, дефицит положительных эмоций в общении детей и родителей. Это приводит в свою очередь к эмоциональной депривации подростков. У таких детей наблюдается доминирование защитных форм поведения в конфликтных ситуациях и дома, и в социуме, закрепляется негативная агрессивная позиция, враждебность не только к другим людям, но

и по отношению к себе. Появляются специфические для подростковой субкультуры опасные групповые формы поведения - фанатизм и агрессия, жестокость. В подростковой среде появляются новые формы зависимости, связанные с компьютеризацией.

В подростковом возрасте обостряются конфликты между родителями и детьми – это во многом объясняется «чувством взрослости», подростковым негативизмом, но часто непонимание, возникающее между родителями и детьми, объясняется и стилем семейного воспитания, практикуемым в семье.

Нарушенные детско-родительские отношения проявляются в различных симптомах: физические наказания, пренебрежение основными нуждами и потребностями ребёнка, эмоциональном насилии по отношению к детям, дефиците внимания и тепла внутрисемейных конфликтах, и, как результат, уход детей из дома, воровство и т.д..

Старые методы воспитания (особенно авторитарные) могут не только не помочь, но и помешать установлению контакта с подросшим сыном или дочерью. Родители часто не понимают, почему не действуют «старые, испытанные методы воздействия на подростка», и как результат могут усиливать методы давления на ребенка. Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования. Авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность в отношениях. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными.

Непонимание в детско-родительских отношениях приводит к конфликтным ситуациям, что неблагоприятно сказывается на психологическом здоровье подростка и эмоциональном благополучии в семье.

Каждый родитель желает вырастить своего ребёнка счастливым, здоровым, успешным, умным. Чтобы он выбрал правильную дорогу, смог

получить хорошую профессию, создал счастливую семью и достойно воспитал своих детей.

Главное - дать подростку почувствовать, что он не останется наедине со своими проблемами, что хватит сил с ними справиться. Нужно стараться совместно найти пути решения этих проблем.

Ключ к решению проблемы конфликта состоит в том, чтобы взглянуть на конфликт как на задачу, которая должна быть решена: в первую очередь определить причины конфликта, а затем применить соответствующую технику решения конфликта.

**Для решения конфликтов необходимо :**

- Доброжелательность
- тактичность
- установить причину конфликта
- умение слушать и слышать друг друга
- стараться услышать и правильно понять друг друга
- поиск компромисса
- способность признать свою ошибку

В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Для того чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье в детско-родительских отношениях придерживайтесь правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтное взаимопонимание :

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни ребёнка.
2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка (движение, познание, упражнение).

4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Соблюдение этих простых правил поможет вам в создании эмоционально-комфортного состояния подростка, что является залогом успеха во взаимоотношениях с ребенком!

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

Если вы хотите остаться друзьями с вашими детьми, не потерять их доверие в этот непростой период их жизни, выполняйте следующие заповеди семейного воспитания:

1. Любовь долготерпима. Как часто мы говорим: «Сколько же можно терпеть дурной характер моего ребёнка?» Ответ: «Беспределно».

2. Приходите на помощь детям в трудных для них жизненных ситуациях. Но помогая, не ругайте обидчиков, а помогите ребёнку разобраться, почему он оказался в такой ситуации.

3. Не завидуйте тем родителям, у кого дети, на ваш взгляд, лучше, чем ваш ребёнок. Зависть рождает агрессию по отношению к вашему ребёнку. Бог подарил вам такого ребёнка, принимаете этот дар с благодарностью.

4. Не укоряйте ребёнка тем, что вы очень много для него делаете. Это оскорбляет. Часто на ваши напоминания о своих вложениях в ребёнка дети отвечают: «А кто тебя просил?»

5. Не лишайте ребёнка свободы выбора. Пусть сам решает, что носить и с кем дружить. Все запреты объясняйте, мотивируйте ребёнка думать не только о своих желаниях, но и о ваших.

6. Не ставьте себя выше своих детей. Избегайте в общении с ребёнком высокомерия.

7. У ребёнка есть не только обязанности, но и права. Он имеет право не слышать оскорблений и унижений со стороны родителей, имеет право выражать свое мнение и быть услышанным.

8. Не раздражайтесь. Не снимайте своё раздражение на ребёнке. Когда мы выходим из себя, то теряем контроль над собой и теряем всё.

Раздражительность - самый страшный враг семейного воспитания.

9. Умейте прощать и забывать. Не стоит корить ребёнка за те ошибки, которые он совершает. Развитие - драма, и наша задача не усугублять эту драму, а помочь пережить с наименьшими травмами для психики.

### **Помните притчу о безусловной любви:**

Мать качает младенца в колыбели и поёт: «Я люблю тебя, мой малыш».

Через несколько лет ребёнок шалит и капризничает, а мать повторяет: «Я люблю тебя, мой малыш». Сын вырос, выкрасил волосы в оранжевый цвет, начал курить, а мать по-прежнему ему твердит: «Я люблю тебя, сынок». И вот взрослый сын у постели умирающей матери, обливаясь слезами, шепчет: «Я люблю тебя мама. Только ты умела любить меня любым и всегда понимала. Как я буду жить без тебя, мама?»