



## Что такое «детско-родительские отношения»?

Семейные отношения откладывают отпечаток на жизнь ребенка. Это происходит, потому что модель поведения, заложенная в детстве, проявляется во многих аспектах, даже если она далека от идеала. Родители имеют самое большое влияние на детей, поэтому их задача — сформировать гармоничные отношения.

### Понятие семьи и семейных отношений

Нормальным считается факт, что семейная пара, готовясь стать родителями, хочет дать малышу все самое лучшее. Отец и мать должны осознавать, что будут нести ответственность за детей, но повторяют модели поведения, принятые в их семьях. Межличностные отношения родителей — это принципы общения, существующие в семьях детей.

Психологический климат — важнейшая функция семьи.

Психология отношений между родителями и детьми включает:

1. Взаимное доверие — полное спокойствие, когда дети и родители не сомневаются друг в друге. Отсутствие доверия становится главной причиной одиночества человека, вступившего во взрослую жизнь. Возможно, корни проблемы заложены в семейных отношениях.
2. Сочувствие, поддержка. Данные качества позволяют ребенку чувствовать себя спокойно в обществе родителей. Эмоциональное благополучие требует физического контакта, прежде всего поглаживаний, поцелуев, объятий.
3. Рациональная оценка деятельности. Внимание родителей, которое уделяется занятиям малыша, должно включать одобрение, подсказку,

сочувствие. Успех — личный, профессиональный — складывается совместными усилиями.

4. Адекватные требования. Ребенок должен четко осознавать свои обязанности, выполнять их. Семьи, где нет разграничения ответственности, дети испытывают дискомфорт, мечутся между желанием угодить родителям и непониманием своего места в семейной иерархии.

Потребность в оценке деятельности часто подразумевает желание малыша почувствовать родительское понимание, поддержку, внимание. Отсутствие реакции влечет за собой низкую самооценку, неуверенность, ребенок пытается найти понимание вне семейных отношений, часто опасными способами.

#### Понятие «родительские отношения»

Отношения между родителями — пример для маленького члена семьи, поэтому они должны развиваться, улучшаться. Основы личности закладываются до семилетнего возраста. Далее изменить что-либо можно будет с помощью профессионалов, но это занимает больше времени, сил, энергии.

Психология детско-родительских отношений включает:

- совместную деятельность;
- общение;
- влияние детей на отношения между родителями;
- влияние родителей на формирование личности малыша.

Отношения бывают благополучные и неблагополучные. Первый случай — детей уважают, им доверяют, учитывают мнение. Второй — отсутствие взаимоуважения, понимания, доверия.

Воспитательные позиции взрослых — главный фактор, формирующий личностные качества, характер, эмоциональный фон воспитанника. Воспитательные позиции бывают:

1. Оптимальные, отвечающие требованиям адекватности, умению родителей видеть потребности ребенка, организацию его душевного мира, прогнозировать возрастные изменения, связанные с потребностями. Родительская гибкость — умение перестраивать собственное поведение, чтобы найти подход, прогностически повлиять на поступки воспитанника.
2. Неоптимальные. Проявления гибкости утрачены, поведение отличается неизменностью, не учитывает меняющуюся обстановку, условия жизни, возраст. Неосознавание потребностей личности, неадекватная оценка психологического состояния, неумение предвидеть поведение, действовать на опережение.

Воспитательные позиции поддаются коррекции, но это требует внимательного отношения к советам профессионала, практическому применению, анализа личного поведения, высказываний, требований, выдвигаемых детям.

### Принципы отношений взрослых и детей

Принципы семейных отношений складываются из условий жизни. Полные и неполные семьи отличаются укладом, подходом к воспитанию, разным эмоциональным фоном.

Роль ребенка определяется несколькими шаблонными наборами, относящимися к ребенку. Выделяют 4 основные роли, которые он выполняет:

- любимчик, при этом чувства родителей друг к другу отсутствуют, все эмоции направлены на ребенка;

- козел отпущения, который притягивает негативные чувства родителей по отношению друг к другу;
- примиритель, занимающийся решением родительских проблем, сглаживающий острые углы;
- бэйби — роль, навязанная воспитаннику в том случае, если супруги слишком близки один другому, он всегда остается маленьким мальчиком или девочкой.

Другие авторы выделяют следующие роли:

1. Ребенок-обуза. Формирование личности происходит в атмосфере ненужности, отчуждения.
2. Раб. Прививаются качества подчинения родителям, необходимости выполнения всех задач, независимо от желаний ребенка.
3. Оружие. Часто матери или отцы используют ребенка для шантажа, чтобы получить желаемое, подчинить своей воле другого человека.
4. Любовник, заместитель мужа. Мать настаивает на полной откровенности, требует отречения от личной жизни, связывает ребенка узами любви.

Существует два противоположных принципа, определяющих внутрисемейные отношения:

1. Эмоциональные отношения любви, принятия. Малышу достается много внимания, уделяется время.
2. Неприятие, отчуждение. Присутствуют жестокость, нежелание проводить время, игнорирование элементарных потребностей, ненависть.

Соответственно, выделяются несколько типов общения, которые формируют свойства личности. Специфика отношений учитывает, с одной стороны,

глубокую внутреннюю связь, с другой — оценку поведения, деятельности, суждений, поэтому периодически возникающие конфликтные ситуации — обычное явление даже в нормальных семьях. Родительский контроль обостряется под влиянием беспокойства о будущем воспитанника, заботе о здоровье. Данные факторы вызывают внутреннее напряжение обеих сторон, превращая детей в объекты воспитания.

Существует 5 основных типов воспитательного воздействия:

- **Опека.** Все потребности малыша обеспечивают родители, лишая его самой инициативы, возможности проявить заботу о себе. Результатом такого воспитания оказывается полная неприспособленность человека к жизни. Самостоятельность ребенка блокируется.
- **Диктатура.** Признаки диктата — принуждение, игнорирование интересов ребенка, физическое или моральное издевательство при попытке проявить сопротивление.
- **Невмешательство или либерализм.** Одна сторона вопроса — учет интересов взрослых и детей, с другой — холодность, неумение родителей учиться общению, эмоциональная отдаленность.
- **Сотрудничество** — самое конструктивное сообщество близких людей, где каждый вправе обратиться за помощью.
- **Паритет** — группа, в которой члены семьи действуют по плану, обеспечивающему получение желаемого всеми людьми

Последствия разных стилей воспитания и способы их сгладить

На отношения «родители — ребенок» влияют несколько факторов:

- **Личный опыт воспитания самих родителей.** Во взрослую жизнь люди приносят недостатки и достоинства воспитательного процесса, который существовал в детском возрасте. Например, появление младших членов семьи оценивалось как негативное явление, потому что все внимание родителей было приковано к младшему. Появляется идеализация детского возраста, чрезмерная опека, желание продлить детство ребенку. Результат — ограничение самостоятельности, воспитание потребительского отношения, эгоизма. **Осознание ТАКОЙ ошибки приходит после консультации, в ходе которой родителям**

**рекомендуется давать больше свободы детям, понимание трудностей, встречающихся на пути личностного роста. Дети сами принимают решения, родители поддерживают их, независимо от правильности сделанного выбора.**

- Стремления родителей, нереализованные в детстве — отсутствие достижений. Такой внутренний настрой препятствует социальной адаптации ребенка, его принуждают больше времени находиться дома, оказывать внимание членам семьи. Результат — ребенок отдаляется, много времени проводит вне дома с чужими людьми. **Цель психолога — выявить детские проблемы родителей, привести к осознанию собственных нереализованных планов, возможно, поставить перед фактом, что никогда не поздно заниматься каким-либо видом деятельности. Такой подход переключает внимание родителей на себя, освобождая ребенка от постоянного контроля.**
- Привязанность. Страх остаться одиноким вынуждает мать или отца требовать внимания ребенка. Возможно, детство родителя прошло в неполной семье, ощущался дефицит мужского, женского внимания. Оценка поведения воспитанника складывается на основе того, создает он родителям требуемое эмоциональное ощущение или нет. **Родителям требуется проработать данный аспект, после чего отношения улучшаются.**
- Личностные характеристики взрослых, окружающих малыша. Отсутствие понимания, гибкости, приводит к конфликтам подросткового возраста. **Взрослым пора перестать воспринимать сына, дочь маленькими.**
- Плохие отношения или отсутствие таковых со вторым родителем ребенка может вызывать внутреннюю борьбу, желание изменить человека посредством воздействия на отпрыска. Ребенок не понимает, чем вызвано поведение, например, матери, он вынужден психологически закрываться. **Осознать, принять ситуацию —**

**единственный выход, чтобы не разрушать отношения с сыном, дочерью.**

- Влияют на отношения обстоятельства рождения малыша — нежелательная беременность, тяжелые роды, длительная болезнь, несоответствие пола ожидаемому. Эти моменты способны вызвать отчуждение, отвержение родителем ребенка.

## **Решение конфликтных ситуаций:**

Изучение причин конфликтов детей с родителями, способов их поведения в конфликтных ситуациях, а также условий преодоления дало свои результаты.

1. В конфликтных ситуациях дети чаще занимают пассивно-оборонительную позицию, но порой демонстрируют и агрессивность, которая носит, как правило, защитный характер. Однако нередко дети проявляют потребность в отстаивании собственных установок и мнений, практичность и трезвость суждений. Основные причины, чаще всего приводящие к конфликтам: чувство соперничества, стремление привлечь к себе внимание, завоевать симпатии окружающих и признание ими индивидуальности, психологическая и социальная незрелость детей, неумение общаться.

2. При изучении поведения родителей в конфликтных ситуациях было установлено, что в 20% случаев конфликты разрешаются ими конструктивно; причём матери, бабушки и сёстры более склонны к разрешению конфликтов с детьми, чем отцы, деды или братья.

3. Большинство детей подражают своим родителям: девочки чаще-мам(54%), а мальчики - отцам(62%).

Конфликты детей с родителями имеют сложную природу, сопряжены с целым комплексом социальных условий развития ребёнка. В связи с этим главная задача состоит не только в диагностике причин и факторов конфликтов в семье, но и в оказании ей специальной коррекционной психотерапевтической помощи по преобразованию любого конфликта в личностно-развивающий, которая иначе называется психологическим сопровождением родителей. Оно включает своевременную психологическую помощь семье, а также систему корректирующих воздействий на сложившиеся взаимоотношения между родителями и детьми, отслеживание изменений в этом процессе.

В процессе сопровождения родителей необходимо проявлять, обсуждать и развивать их отношение к воспитанию и обучению детей.

Коррекционная работа осуществляется со всеми членами семьи одновременно.

Основные её **задачи**: усилить взаимную открытость и взаимный интерес; развивать эмпатию, способность сотрудничать друг с другом на основе конструктивных способов взаимодействия и оказать поддержку, углубить понимание собственного ребёнка, особенностей и закономерностей его развития, развивать умения, важные во взаимодействии с детьми, формировать уверенность родителей в их собственных возможностях, совершенствовать умение работать вместе с детьми в одной команде, развивать доверие к детям.

Цикл занятий предназначен для взрослых, которые хотели бы стать более компетентными в решении стоящих перед ними воспитательных задач. Программа включает в себя три раздела: личностный, коммуникативный, обучение приёмам конструктивного разрешения конфликтов.

*Первый раздел – личностный* – направлен на осознание родителями особенностями своего характера, убеждений, установок, их личностный рост, формирование активной родительской позиции. Известно: человек значительно лучше понимает других, когда находится в ладу с самим собой, воспринимает себя и свои особенности адекватно.

*Второй раздел – коммуникативный* - способствует развитию навыков общения с детьми. Умение эффективно общаться, получать радость не только от результатов общения, но и от самого процесса – настоящее искусство, для владения которым необходимо знание законов коммуникации и освоение приёмов общения.

Отрабатывались различные **способы контакта с ребёнком**:

- *Открытый, естественный взгляд в глаза ребёнку* (это важно и для установления контакта, и для удовлетворения эмоциональных потребностей ребёнка. Родители в силах дарить ребёнку безусловную любовь любящим и нежным взглядом, но часто не делают этого).

*Физический контакт между взрослым и ребёнком* (многие родители прикасаются к детям крайне редко и только по необходимости. Это неправильно – нужно без всякого повода ласково прикоснуться к руке ребёнка, обнять его за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам и т.д.).

*Примечание:* Многие современные дети , особенно тревожные, не умеют смотреть в глаза и вздрагивают, когда к ним прикасаются. Если не использовать эти способы, между родителями и ребёнком образуется огромная психологическая дистанция; если же использовать – ребёнок будет чувствовать себя уверенно, спокойно, будет дружелюбен по отношению к родителям.

*Пристальное внимание* (общаясь с ребёнком необходимо концентрировать внимание только на нём, чтобы ребёнок ни на мгновение не усомнился в нашей безусловной и искренней любви, которая даст ему возможность чувствовать себя значимым и уверенным в том, что он самый важный для родителей человек в мире. Внимание родителей жизненно важное и насущная потребность каждого ребёнка. А ведь порой для этого нужно не так много: несколько минут могут сотворить чудо. Когда у ребёнка появится уверенность в том, что вы всегда готовы выслушать его, он будет делиться с вами своими проблемами).

Необходимо также формировать у родителей стремление и умение говорить ребёнку о своей любви. «Я тобой горжусь. Ты делаешь всё хорошо. Мне очень важна твоя помощь. Мне без тебя не обойтись. Ты меня всегда радуешь. Я горжусь тем , что тебе это удалось. Никто мне не может заменить тебя. Для меня нет никого красивее тебя».

Сотрудничество является наиболее предпочтительной формой выхода из конфликта, но оно реально лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Маленькие дети не всегда понимают интересы родителей, поэтому мамам и папам приходится занимать более активную позицию в разрешении конфликта. Но конфликт – это всегда взаимодействие, в нём присутствуют две стороны, и действия одной влекут действия другой.

Родители, проявляя активность в отстаивании своей позиции, предлагают ребёнку занять другую (противоположную), тем самым обучая его вести себя в конфликте определённым образом. Чем чаще родители идут на сотрудничество, т.е., предъявляя свои интересы, выясняют и интересы ребёнка, учитывают его позицию, тем больше вероятность, что ребёнок будет вести себя также в других ситуациях, причём не только со своими родителями, но и с другими людьми.

Если родители занимают подчинённую позицию, т.е. идут на поводу у ребёнка, потакая ему во всём, то, скорее всего, того же он будет ожидать и от других взрослых, и от своих сверстников. Необоснованные претензии создают почву для развития конфликтной личности.

Вместе с тем, подавляя волю и желания маленького человека, трудно научить отстаивать свои позиции. Правда, иногда в такой ситуации дети начинают копировать поведение старших членов своей семьи: родителей, братьев, сестёр. В этом случае мы, скорее всего, имеем дело с людьми, готовыми конкурировать всегда и во всём.

Важнейшим фактором воспитания и отсутствия непонимания является единое воспитание или согласованное. Когда один родитель не уважает решение другого родителя, начинается в семье ссора, ребенок находится в этот момент рядом, все это впитывает, и в дальнейшем будет настраивать одного родителя против другого. Тем самым, он будет искать защиту у другого родителя. А от такой атмосферы в семье можно не ждать послушания ребенка.

*Выбор каждого родителя – решать, какого ребёнка он хочет воспитать.* Тренинг может лишь способствовать взаимопониманию. Безусловно, при этом личность ребёнка имеет такое же значение, как и личность родителя. Именно поэтому в деле воспитания так трудно давать советы: то, что подходит одному, неприемлемо для другого.

Итак, возможно сформировать отношения к конфликту как к противоречию, требующему конструктивного решения, которое достигается поиском альтернативных вариантов выхода из проблемной ситуации. При этом повышается

самостоятельность и продуктивность взрослых в разрешении трудных ситуаций, а непрерывность психологического сопровождения даёт широкий диапазон психологических средств для саморазвития, социальной адаптации в сочетании с сохранением и реализацией собственной уникальности.

**Вывод :**

Психологическое сопровождение семьи позволяет укрепить отношения между родителями и детьми. В процессе совместных мероприятий родители становятся более сензитивными к своим детям, учатся относиться к ним с пониманием, создают атмосферу принятия, в которой ребёнок чувствует себя безопасно, комфортно и учится действовать и жить в гармонии с собой и другими.

# Рекомендации родителям по улучшению детско-родительских отношений с детьми

1. Никогда не воспитывайте в плохом настроении

2. Оценивайте поступок, а не личность, умейте видеть в детях только хорошее, разрешайте конфликты мирно, ведь «худой мир, лучше доброй ссоры»

3. Минуты сильнейшего раздражения на ребёнка сядьте напротив него и пристально в течение минуты разглядывайте его от макушки до пят, пытаясь обнаружить в нём свои чёрточки. Как вы думаете, чем это закончится?

4. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, чаще улыбайтесь, общайтесь с детьми

5. Не устанавливайте жестких требований, будьте более внимательными, отзывчивыми к своим детям, обсуждайте правила поведения своих детей

6. Радуйтесь успехам ребенка, не раздражайтесь в момент его временных неудач

7. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни

8. Прислушивайтесь к мнению детей, уважайте их позицию 9. Создавайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Помните, дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов. Важно знать, когда:

- ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть;
- ребёнок живёт во вражде – он учится быть агрессивным;
- ребёнок живёт в упрёках – он учится жить с чувством вины;
- ребенок растет в терпимости – он учится понимать других;
- ребенка хвалят – он учится быть благородным;
- ребенок растет в безопасности – он учится верить в людей;
- ребенка поддерживают – он учится ценить себя;
- ребёнка высмеивают – он учится быть замкнутым;
- ребенок живет в понимании и дружелюбии – он учится находить любовь

в этом мире.

# Памятка для родителей



## **Рекомендации по нормализации детско-родительских отношений**

### **Развитие умения общения с детьми**

#### **Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:**

- стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;
- контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребёнку;
- не давайте ребёнку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность ребенка не являются умышленными;
- выслушайте то, что хочет сказать ребёнок;
- не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения за поступок.

#### **2. Изменение психологического микроклимата в семье:**

- уделяйте ребёнку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьёй;
- не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

#### **3. Организация режима дня и места для занятий:**

- установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

#### **4. Специальная поведенческая программа:**

- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать сидение в определённом месте после совершения поступка;
  - чаще хвалите ребёнка.
- постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
  - не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
  - помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
  - не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое даётся «особому» ребёнку, не должно иметь сложной инструкции и состоять из нескольких звеньев.

## **Поведение в процессе общения с детьми**

**Помните**, нужно дать понять вашему ребёнку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять такие выражения: «Ты самый любимый», «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Я тебя люблю любого», «Какое счастье, что ты у нас есть».

**Помните**, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребёнку сообщение о его самооценности. Стремитесь создать у вашего ребёнка высокую самооценку, подкрепляя это словами: «Я радуюсь твоим успехам», «Ты очень многое можешь».

**Помните**, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.

**Помните**, прежде чем начать общаться с вашим ребёнком, нужно занять такое положение, чтобы видеть его глаза. В большинстве случаев вам придется садиться на корточки.

**Помните**, что выражать своё отношение к поведению ребёнка нужно без лишних объяснений и нравоучений. Выберите правильное, своевременное обращение к нему, например «дочка, сынок...».

**Помните**, что необходимо проявлять полную заинтересованность к ребёнку в процессе общения. Подчеркивайте это кивком, восклицаниями. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нём всё внимание. Предоставляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что это уже вам неинтересно.

**Помните**, что многие из тех установок, которые они получают от вас, в дальнейшем определяет их поведение. Не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

**Помните**, что в общении с детьми следует использовать разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности). Не забывайте утром приветствовать ребёнка, а вечером пожелать ему «спокойной ночи». Произносите эти слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребёнком, не забывайте поблагодарить его.

**Помните**, нужно адекватно реагировать на проступки детей:

1. спросите ребенка о том, что произошло, попытайтесь вникнуть в его переживания, выяснить, что явилось побудительным мотивом для его действий, и понять его;
2. не сравнивайте ребёнка с другими детьми.

**Помните**, чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, необходимо преодолевать:

- барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);
- барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребёнка, не понимаете его потребности);
- барьер «воспитательных традиций» (вы не учитываете изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребёнка, пытаетесь продублировать педагогические воздействия собственных родителей);
- барьер «дидактизма» (вы постоянно пытаетесь поучать детей).