

Как известно, современная семья включена во множество сфер жизнедеятельности общества. Поэтому на климат внутри семьи влияет множество факторов: и политические, и социально-экономические, и психологические. Сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологические перегрузки, стрессы и наличие множества других патогенных факторов стимулируют развитие у родителей раздражительности, агрессивности, синдрома хронической усталости.

Многие родители, находясь под прессом множества проблем, считают возможным выплеснуть свои негативные эмоции на своего ребенка, который не может противостоять психологической, а порой и физической агрессии, казалось бы, самых близких ему людей. А дети, в свою очередь, на ответ подобного отношения родителей отвечают им агрессией, игнорированием, протестом и т.п.

Именно таким образом дети становятся полностью зависимыми от настроения, эмоций и физического состояния родителей.

В данной диаде «родитель-ребенок» при наличии конфликтной ситуации наблюдается нарушение детско-родительских отношений, а именно

нарушаются коммуникативная, эмоциональная и ценностная сферы.

Чтобы избежать различных последствий, взрослый должен сделать первый шаг к гармонизации детско-родительских отношений.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут родителям наладить отношения со своим 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 ребенок 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 ни на что, ребенок всегда нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте ребенка 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.* Хотя вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда ребенок 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.

- *Будьте примером для своего ребенка.* Будьте искренни и честны с ним. Сдерживайте обещание, данное ему; не обманывайте; не прибегайте к физическим наказаниям; выслушивайте его до конца; разделяйте вместе со своим чадом все его взлеты и падения и т.п.

- *Используйте технику «Я-сообщение»* - когда хотите сказать, о том, что недовольны.

В данной технике «Я-сообщение» фраза состоит из четырех основных частей:

1. Начало фразы - описание того факта, который не устраивает вас в поведении ребенка. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство.

Пример Я-сообщения: «Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».



Уважаемые родители, по возникающим вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью по телефону **89144389050** или **89143695080** либо по адресу г. **Чита, ул. Ленина, 27А**. Формат оказания услуги – очный или дистанционный.

 [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)

 [www.centr-semya.ru](http://www.centr-semya.ru)



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«Семья»

**Счастливый родитель -  
счастливый ребенок**



(информация для родителей)

Чита, 2023