

Из факторов социализации, рассматриваемых по отдельности, самым важным и влиятельным была и остается родительская семья как первый и, пожалуй, наиважнейший социальный институт, влияние которого ребенок испытывает раньше всего, когда он наиболее восприимчив к разного рода влияниям.

Семейные условия, включая социальное положение, род занятий, материальный уровень и уровень образования родителей, в значительной мере определяют жизненный путь ребенка, основанный чаще на реализации ожиданий, транслируемых с родительской стороны. Кроме сознательного, целенаправленного воспитания, которое дают ему родители, на ребенка воздействует вся внутрисемейная психологически благоприятная или не достаточно гармоничная атмосфера, причем эффект этого воздействия накапливается с возрастом, преломляясь в структуре личности. Нет практически ни одного социального или психологического аспекта поведения подростков и юношей, который не зависел бы от их семейных условий, в настоящем или прошлом.

**Существует несколько относительно автономных психологических механизмов, посредством которых родители влияют на своих детей:**

1. **Подкрепление:** поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и, наказывая за нарушение установленных правил, родители внедряют в сознание ребенка определенную систему норм, соблюдение которых постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью.

2. **Идентификация:** ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же, как они.

3. **Понимание:** зная внутренний мир ребенка и чутко откликаясь на его проблемы, родители тем самым формируют его самосознание и коммуникативные качества.

***Безусловное принятие - это принятие ребенка родителем без дополнительных условий, таким, какой он есть. Со всеми его недостатками и сильными сторонами.***

Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Принимать ребенка - значит утверждать неповторимое существование именно этого человека, со всеми свойственными ему качествами.

**Как осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним?**

1. Прежде всего, с **особенным вниманием относитесь к тем оценкам, которые высказываете в общении с подростком.** Откажитесь от негативных оценок личности подростка и присущих ему качеств характера.

К сожалению, для многих родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!». Каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни вызывалось, наносит серьёзный вред контакту с подростком, нарушает уверенность в родительской любви.

2. **Выработайте для себя правило не оценивать негативно самого ребенка,** а подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, необдуманный поступок. Ребенок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия - это не «люблю, потому что ты - хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой есть».

2. **Верьте во все то хорошее и сильное, что есть в каждом, даже самом неблагополучном ребенке,** - это поможет Вам общаться с подростком без осуждения его личности.

3. **Откажитесь от фиксирования слабостей, недостатков и несовершенств,** направьте воспитательные усилия на подкрепление всех положительных качеств личности ребенка, на поддержку сильных сторон души, к борьбе со слабостями и несовершенствами.

Принятие вызывает у ребенка ощущение, что его любят. В результате он растёт уверенным, активным, развивается полноценно. Он направляет усилия на собственное развитие, а не на борьбу с родителями и завоевание их любви. Искренность и честность в отношениях с детьми способствуют взаимному уважению и пониманию. Если родители проявляют их, то и дети в дальнейшем ответят им тем же.

Принятие или непринятие ребенка проявляется ежедневно в различных ситуациях. **Чтобы определить, насколько вы принимаете своего ребенка,** обратите внимание на то, как вы его оцениваете, какими словами это выражается и как часто это делаете.

1. **Не высказывайтесь негативно по поводу самого ребенка,** в случае необходимости выражайте неодобрение по поводу его действий и поступков, не затрагивая личности и без оскорблений. Дайте ему понять, что вы его по-прежнему любите, но недовольны поведением и хотите помочь исправиться.

«Если ты не сделаешь это, то я тебя не буду любить», «если ты согласишься, то будешь хорошим», «если так, то ты мне не сын (дочка)» - такие фразы неправильные, произнося их, родители ставят условия, совершая большую ошибку. В этом случае речь не идет о любви и принятии ребенка.

**2. Берегите доверие подростка и взаимоотношения с ним,** которые сложились, пока он еще был маленьким, но не пытайтесь удерживать взрослеющего ребенка все время рядом. Если вы его искренне любите, то предоставляйте ему самостоятельность и не мешайте дальнейшему переходу во взрослую жизнь.

**3. Предъявляйте к нему адекватные требования.** Если родители требуют от ребенка слишком многого или, наоборот, предоставляют ему полную свободу, то такое воспитание не способствует гармоничному развитию и формированию полноценной личности. Учитывайте не только его возраст, возможности и опыт подростка, но и его интересы. Принимайте его таким, какой он есть, направляйте в развитии - тем самым Вы поможете ему реализоваться в жизни.

**Осознать завышенные требования к ребенку помогут ответы на следующие вопросы:**

- Разочаровывают ли вас неудачи ребенка?
- Испытываете ли вы раздражение, если ребенок с чем-либо не справляется?
- Проявляете ли вы любовь к ребенку, если он получил плохую оценку, не справился с поручением по объяснимым причинам?
- Выполняли ли вы раньше что-либо за ребенка (застегивали пуговицы, решали задачи и пр.)?
- Сам ли ребенок выбрал творческий кружок, спортивную секцию или это занятие было вашей мечтой?
- Умеете ли вы проигрывать с достоинством и каким образцом вы являетесь для ребенка?
- Показываете ли вы ребенку свое разочарование в нем?

Уже из вопросов понятно, что если раньше вы не приучали ребенка к самостоятельности, то неразумно требовать от него помощи по хозяйству. Если ребенок вынужден заниматься тем, что ему не интересно, то у него отсутствует положительная мотивация и стремление к достижениям.

Большое значение в воспитании ребенка играет стиль воспитания. Анализ психолого-педагогических исследований доказывает, что хорошие отношения ребенка с родителями складываются обычно тогда, когда в семье используется демократический стиль воспитания, когда мнение ребенка учитывается родителями, способствуя формированию чувства ответственности за себя и окружающих его людей, определению и

реализации приоритетов в деятельности, отношениях или достижении различных жизненных целей.

Поведение ребенка формируется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально;

- родитель объясняет мотивы своих поступков и требований, поощряя их обсуждение с подростком;
- родительская власть используется родителем дозировано и в меру необходимости;
- в ребенке ценится и поощряется как послушание, так и независимость;
- родитель устанавливает правила, сам соблюдает их, являясь для подростка примером, и твердо руководствуется ими, но не считает себя непогрешимым;
- родитель учитывает мнение ребенка, в том числе при принятии необходимых решений и распределении семейных ресурсов или планировании досуговой деятельности семьи (поездка, поход, пикник и т.д.), но не исходит только из желаний ребенка.

Следует отметить, что влияние родителей, несомненно, велико на формирование личности в подростковом возрасте.

### **Варианты неконструктивного общения с ребенком**

#### **1. Предъявление к ребенку завышенных требований**

Часто родители требуют от ребенка того, чего сами не могут достичь. Если ребенок не соответствует их ожиданиям, то они страдают от комплекса неполноценности. Так как считают, что не справились с воспитанием. Примером может явиться требование учиться на пятерки по всем предметам или стать чемпионом в каком-то виде спорта. Если ребенок оправдывает надежды родителей, то они воспринимают его заслуги как свои личные. При этом желания и интересы ребенка остаются без внимания, а его потребности нереализованными.

**2. Противоположностью строгих и требовательных родителей являются родители, которые проявляют по отношению к своему ребенку попустительство.** Они не занимаются воспитанием ребенка и не помогают ему выработать ориентиры, не объясняют, что можно, а что нельзя, не направляют его в развитии. Такое поведение взрослых связано с нежеланием ответственности и неумением быть авторитетом, лидером в отношениях с ребенком. Они не проявляют внимания к нему, мало о нем заботятся и совсем не контролируют его поведение. В этом случае ребенок лишен родительской любви и тепла. Таким поведением родители эмоционально отвергают его, так как считают его плохим. В особо тяжелых случаях оставляют ребенка безнадзорным, лишая его не только любви, но и еды, одежды, крова.

3. Наиболее часто родители формально заботятся о своем ребенке, но отвергают его эмоционально. Они не занимаются с ним совместной деятельностью, их общение бессодержательно и сводится к перекидыванию фразами, наполнено упреками. Внутренний мир ребенка для них не интересен. Если предъявляющие завышенные требования родители заранее выстроили его образовательный и карьерный путь, то интересы самого ребенка не имеют для них никакого значения.

Недостаточная забота о ребенке в дошкольном возрасте у таких родителей может смениться завышенными требованиями в школьном и подростковом возрасте. Они считают, что ребенок вырос и теперь все может делать сам, в том числе заботиться о них. Часто именно такие родители боятся остаться в одиночестве в старости, поэтому заранее требуют повышенного внимания к себе.

4. **Перфекционизм и потворство.** В первом случае родители эмоционально отторгают ребенка, рационально объясняя это тем, что он недостоин их любви, так как не выполняет требований или наказан. Их поведение основывается на искаженном восприятии образа ребенка и отсутствием любви и уважения прежде всего к самим себе. Потворство – это эмоциональное отторжение ребенка на фоне вседозволенности. Родители, не задумываясь, удовлетворяют желания своего чада, идут у него на поводу, но не проявляют своей любви. Они не желают вступать во взаимоотношения с ребенком, не размышляют о нем, не замечают его потребностей и интересов. Им проще разрешить ребенку все что угодно, подарить его подарками, отправить на длительный срок в детский лагерь или учиться за границей. Дети в таких условиях растут избалованными и не получают родительской любви и ласки.

При этом потворствующие родители могут препятствовать установлению близких доверительных отношений своего ребенка с другими людьми. Узнав об этом, они пытаются его оградить от всяческих контактов. В некоторых случаях потворство переходит в жестокость.

4. **Компенсаторная гиперопека.** Родители не принимают ребенка полностью на эмоциональном уровне, но желают казаться хорошими. В результате они начинают все время о нем думать, чрезмерно опекать, тревожиться о его здоровье. Им все время кажется, что с ребенком может что-то случиться, он находится в центре их внимания, но такое восприятие не способствует развитию личности ребенка и приводит к болезням.

### **Рекомендации родителям**

1. Для того чтобы научиться принимать ребенка, примите себя как личность и осознайте свое право как на положительные, так и

**негативные эмоции.** Однако проявлять их следует без чрезмерности, в зависимости от ситуации, приемлемым для воспитания способом. Если человек принимает самого себя, то он способен принять другого человека, и в первую очередь своего ребенка. Сложно принять непослушного и агрессивного ребенка, но ведь его поведение выработалось под влиянием самих родителей, и взаимоотношения можно изменить. Ведущая роль в этом отводится взрослым, так как им проще понять свои ошибки, чтобы скорректировать поведение и помочь ребенку измениться.

**2. Если поведение ребенка вызывает у вас недовольство, не делайте вид, что все хорошо.** Подростки улавливают двойственность поведения и внутреннего состояния родителей и перестают им доверять. Если взрослые не прячут истинных чувств, то и дети могут проявлять различные эмоции, растут более уравновешенными, понимают чувства других.

**3. Принимайте ребенка таким, какой он есть,** со всеми его достоинствами и недостатками. Не поддавайтесь раздражению и желанию изменить ребенка во что бы то ни стало. Конечно, нельзя поддерживать и одобрять все, что он совершает, необходимо объективно его оценивать. Но также надо понимать его мотивы, трудности и ограниченные возможности в связи с недостаточными знаниями и опытом.

Безопасность подростка напрямую связана с расположенностью к нему значимых взрослых и их готовностью удовлетворять его потребности. Если ребенок твердо знает, что родители любят его, каким бы он ни был, что бы он ни делал, как бы он ни ошибался, - он чувствует себя в значительно большей безопасности, чем если его любят от случая к случаю, либо под влиянием настроения, либо при соблюдении им определенных условий.

**4. Устанавливайте для подростка личные границы.** Безусловное принятие не означает вседозволенности. Не отказывайтесь от требований к своим детям. Ребенок должен понимать границы своей дозволенности.

**5. Не поддавайтесь чужим негативным высказываниям о вашем ребенке** и не допускайте, чтобы кто-то плохо отзывался о нем в вашем присутствии. Разберитесь сами в том, почему ребенком недовольны, и принимайте меры, исходя из родительской любви и пользы для его здоровья, развития и формирования характера.

**6. Акцентируйте внимание на хорошем.** Когда поведение вашего ребенка вас огорчает, помните о том, что его недостатки всегда имеют обратную сторону в виде его достоинств. Посмотрите, если дочке трудно контролировать свой гнев, когда ее брат выказывает к ней пренебрежение, возможно, у нее есть задатки страстного борца с несправедливостью? Не

является ли бездеятельная мечтательность вашего ребенка признаком его богатого воображения, которое когда-нибудь поможет ему стать великим писателем?

**7. Сопереживайте.** Как только ребенок перестанет неотлучно находиться у вас на руках или в вашем присутствии, от вас потребуется больше усилий, чтобы поддерживать тесную положительную связь с ним. Каждый раз, когда ребенок выражает какую-нибудь мысль или эмоцию, вам предоставляется возможность укрепить эту связь. Просто выскажите ему свое понимание и сопереживание:

- «В твоем голосе звучит разочарование».
- «Похоже, ты очень хочешь...».
- «Это интересно/забавно, не так ли?».

Когда вы понимаете и принимаете эмоции вашего ребенка, то помогаете ему научиться справляться с ними.

**8. Помогите ребенку научиться справляться со своими недостатками без отрицательных эмоций.** Как? Расскажите ему о том, что вы заметили у него одну прекрасную черту, но иногда эта черта имеет свою оборотную сторону в виде не очень хорошего качества, с которым трудно жить как ему самому, так и окружающим. Спросите у ребенка, есть ли у него идеи о том, как вести себя так, чтобы сохранить это свое прекрасное качество, но при этом избавиться от не очень хорошего. Если вы (или ваша вторая половина) имеете схожую проблему, расскажите об этом и научите ребенка справляться с ней. Сделайте свою историю позитивной и обнадеживающей. Это поможет ребенку чувствовать себя менее одиноким и более оптимистичным в отношении этой, казалось бы, сложной задачи. Обязательно объясните, что все мы меняемся, и что, по мере взросления нам становится легче управлять собой.

**9. Наблюдайте ребенком.** Люди часто говорят не то, что думают, и скрывают свои эмоции. Это относится и к подросткам. Им трудно скрыть свои эмоции, и при наблюдении становится очевидным, что нравится ребенку, что вызовет у него негатив, а что откровенно ранит.

**10. Откажитесь от нереальных задач.** Откажитесь от собственных идей и ожиданий. Важно то, что может ваш ребенок, а не то, что ждете вы.

11. Воспитание не имеет временных ограничений. Воспитание не заключается в нотациях. Воспитательный процесс протекает постоянно – даже тогда, когда ребенка нет рядом. Дети имеют свойство меняться. С возрастом меняется характер, внешность, интересы и склонности ребенка. Учитывайте эти изменения в процессе воспитания.

12. **Помните, что большинство из того, что расстраивает родителей, свойственно нормальному развитию ребенка.** Дети ведут себя как дети, потому что они дети. Плохое поведение не означает, что дети вырастут преступниками. Дети должны знать, что они совершают ошибки, не потому что они плохие, а потому, что они люди, и, в том числе еще и дети: «Я знаю, что ты не хотел кричать на своего друга, когда расстроился. Ты очень старался не потерять контроль над собой. Мне тоже было трудно управлять своим поведением, когда мне было 11 лет. Когда ты станешь старше, тебе будет легче справляться с собой».

13. Вспомните, когда вы сами были ребенком, насколько вы были уязвимы, насколько вы нуждались в любви и поддержке. Это именно то, в чем нуждается ваш ребенок. Вы играете главную роль в жизни вашего сына или дочери. То, что вы говорите ребенку сейчас, станет его внутренним голосом в течение всей его дальнейшей жизни.

Если вы всегда будете беспокоиться из-за того, что ваш ребенок не достаточно хорош, он тоже всегда будет беспокоиться из-за этого. Но если вы сможете принять его именно таким, какой он есть, и помочь ему увидеть и принять себя позитивно, он сможет научиться тому, как справляться с самыми сложными чертами своего характера.

Еще более важно то, что он будет чувствовать себя любимым, будучи таким, какой он есть. У него будет большое сердце, способное глубоко любить и чувствовать себя любимым. И эту любовь он сможет пронести через всю жизнь.

**Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:**

- разговаривайте, поддерживайте эмоциональную связь с ним;



- выражайте поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.);
- направляйте эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки);
- старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помните, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому;
- помогите конструктивно решать проблемы с учёбой. Помните, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок;
- научитесь и научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях;
- при необходимости обращайтесь за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации);
- Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

### **Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки**

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

### **Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии**

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.