

Эффективные взаимоотношения с ребенком в семье – один из рецептов семейного благополучия.

Проявляя **безусловное принятие ребенка**, необходимо выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом; осуждать действия ребенка, но не его чувства; вербально и невербально выражать искреннюю радость от присутствия ребенка; одобрять ребенка за малейший успех, которого он добился своим трудом; вселять в ребенка веру в успех в будущем в случае неудачи; следить за тем, чтобы число негативных высказываний (замечания, критика, упреки, приказы, угрозы и т. д.) в адрес ребенка было меньше числа позитивных высказываний (приветствие, одобрение, ободрение, выражение позитивных переживаний и т. д.)

Проявляя безусловное принятие ребенка, необходимо использовать в общении **технику активного слушания**, которая заключается в повторении информации, которую вы поняли со слов ребенка, и в обозначении словами состояния, в котором, по вашему мнению, ребенок находится. Преимущества активного слушания: ребенок не остается один на один со своими переживаниями, ребенок не замыкается в себе, ребенок сам продвигается в решении своих проблем, ребенок сам начинает применять активное слушание, понимать людей, сочувствовать им. При грамотном применении активного слушания следует выбрать позицию «лицом к лицу» так, чтобы глаза находились примерно на одном уровне; заменять по возможности вопросительные предложения повествовательными (в них больше сочувствия, они дают возможность для раскрытия ребенка); держать паузы после реплик, как своей, так и ребенка (во время паузы ребенок может вас поправить, если ваше субъективное восприятие не соответствует действительности). Активное слушание неэффективно, если у вас нет времени; если ребенок не переживает; если ребенку необходимо пассивное слушание; если информация, которую вы получите в результате общения с ребенком, используется вами с целью упреков и т. п. в будущем.

Проявляя безусловное принятие ребенка, необходимо учитывать как реакцию ребенка, так и собственную реакцию. Если ребенок своими действиями вызывает негативные переживания у родителей, ему необходимо сообщить об этом. Не стоит подавлять отрицательные чувства, тем более, что большая часть информации о нашем внутреннем состоянии передается невербально (не на словах). Сообщать ребенку о своих негативных переживаниях следует так, чтобы это не разрушало психику, как ребенка, так и родителей, чтобы это не ухудшило взаимоотношения в семье. **Правила**

эффективного выражения негативных переживаний: говорить от первого лица; говорить о себе, о своих переживаниях. Преимущества сообщений от первого лица: родители получают возможность выразить свои негативные переживания в приемлемой для ребенка форме; ребенок получает возможность ближе узнать своих родителей; искренность в выражении переживаний родителями вызывает ответную искренность в выражении переживаний ребенком; ребенок учится самостоятельно принимать решение, учитывая переживания родителей. Уменьшить вероятность возникновения негативных переживаний родителей в связи с действиями ребенка можно, если не требовать от ребенка невозможного, разделять переживания ребенка и переживания родителей по поводу переживаний ребенка, не присваивать себе переживания ребенка, не приписывать ребенку свои переживания. От общения лучше воздержаться, если переживания слишком сильные, сначала следует восстановить относительное равновесие.

Конфликтные ситуации с участием родителей и ребенка могут быть связаны с установлением границ в пространстве прав, обязанностей, поощрений и наказаний. Деструктивными способами разрешения конфликтов являются следующие способы: «Выигрывает только родитель», в результате которого ребенок вырастает пассивным либо агрессивным; «Выигрывает только ребенок», в результате которого ребенок вырастает эгоистичным. **Конструктивный способ разрешения конфликтов** «Выигрывают и ребенок, и родители» заключается в прояснении конфликтной ситуации (родитель выслушивает ребенка с помощью техники активного слушания, выражает свои переживания с помощью сообщений от первого лица), в сборе предложений (родитель предоставляет ребенку возможность первому предложить решение, предлагает свой вариант, не отвергается ни одно предложение), в оценке предложений и выборе наиболее приемлемого, в детализации, выполнении и проверке принятого решения. Если исполнение желания ребенка неприемлемо, следует действовать в зависимости от ситуации, универсального ответа нет, однако, необходимо учитывать, что более предпочтительны переговоры с целью совместного поиска взаимоприемлемого решения, компромисс (взаимные уступки), сглаживание (временное урегулирование); менее предпочтительны игнорирование конфликта, избегание разрешения конфликта, абсолютное подавление оппонента, абсолютное подчинение оппоненту. Любой авторитетный для обоих оппонентов человек может быть посредником в переговорах.

Важным принципом воспитания является **учет возрастных особенностей ребенка.**

Наиболее вероятные возрастные особенности младших школьников

В интеллектуальной сфере: произвольность внимания; умение запоминать логически; наличие понятий, суждений, умозаключений.

В эмоционально-волевой сфере: умение подавлять эмоции; умение изображать эмоции, которые не испытываются; непосредственность; страх не соответствовать эталону в семье, в классе; эмоциональная неустойчивость; аффективность; слабое осознание эмоций; неумение выразить эмоцию вербально; умение сопереживать; наличие волевых действий.

В потребностно-мотивационной сфере: осознание желаний, способов и последствий их осуществления; потребности в любви значимых взрослых, в уважении взрослых, в знаниях, умениях, навыках из мира взрослых, в успехе в каком-либо виде деятельности, в поощрении; осознание мотивов; мотивацией могут быть любовь значимых взрослых, уважение взрослых, познание, успех, в том числе вне школы, избегание наказания; импульсивность.

В сфере межличностных отношений: развитие понимания дружбы (в 6 лет - «Друг тот, с кем я играю», в 7-8 лет - «Друг тот, кто поступает хорошо», в 9-10 лет - «Друг тот, с кем у меня есть взаимные обязательства»; в 10-11 лет - «Друг тот, с которым у меня есть взаимное доверие»; неудачные стратегии общения: «один», «подлиза», «хулиган», «клоун», «псевдовзрослый».

Младшим школьникам свойственны зависимость самооценки от оценки взрослых, от ситуации, перенос самооценки в конкретной деятельности на всю личность, переоценка.

Наиболее вероятные возрастные особенности подростка,
которые могут стать причиной их рискованного поведения.

В интеллектуальной сфере: критичность ума. Критичность ума может стать причиной критики подростком некоторых правил только потому, что подросток хочет доказать свою самостоятельность. В действительности самостоятельность проявляется не в критике, не в игнорировании, не в нарушении вполне разумных и необходимых правил, а в принятии на себя ответственности за свои действия, за последствия своих действий. Что делать взрослым? Отказаться от командного тона и от глаголов повелительного наклонения в общении с подростком, аргументировать свои требования к подростку, предоставлять подростку возможность выражать свое мнение, разрешать конфликты с подростком в процессе переговоров.

В эмоционально-волевой сфере: бурное проявление эмоций и чувств; острая негативная реакция на несправедливость, на оценивание, на неодобрение, на запрет, на критику, на игнорирование точки зрения; устойчивость обиды, гнева, тревоги, страха быть смешным, страха быть

отвергнутым. Психологически грамотным является проявление переживаний в социально допустимой форме (ни в коем случае не подавление переживаний и не застревание на переживаниях) Что делать взрослым? Показывать подростку пример проявления переживаний в социально допустимой форме, при необходимости использовать технику активного слушания.

В потребностно-мотивационной сфере: стремление к самопознанию и познанию внешнего мира, стремление применить свои способности в сочетании с мифом о собственной неуязвимости, импульсивные действия. Анализ мотивов своих действий, анализ возможных последствий своих действий, разумная осторожность помогут избежать необоснованного риска. Что делать взрослым? Предоставлять подростку возможность реализовывать свои способности, добиваться успеха в какой-либо деятельности.

В сфере межличностных отношений: общение в группах сверстников, для которых характерны групповое давление и снижение ответственности. Не поддаваться групповому давлению и снижению ответственности помогут осознание этих феноменов. Что делать взрослым? Поддерживать доверительные отношения с подростком.

Наиболее вероятные возрастные особенности старшеклассников.

В интеллектуальной сфере: приближение к пику своего развития.

В эмоционально-волевой сфере: привязанность эмоций к будущему, которое представляется в большей степени благополучным (что не исключает тревоги, связанной с неопределенностью будущего); управление эмоциями; спокойный эмоциональный фон; устойчивость чувств; способность сопереживать; эстетические чувства, способствующие избавлению от дурных манер; влюбленность; проблема самоконтроля, жалобы на слабоволие.

В потребностно-мотивационной сфере: самоисследование с целью самосовершенствования; исследование внешнего мира с целью совершенствования; желание материального благополучия (иногда без собственных усилий); желание выразить себя; основной мотив – самосовершенствование.

В сфере межличностных отношений: дружба, основанная на общности мировоззрения, деятельности; доверительное общение со значимыми взрослыми с целью саморазвития; избирательное общение со сверстниками с целью самораскрытия; «общение» со своим внутренним миром, мечты о будущем.

Старшеклассникам свойственно наличие собственных ценностей; проявление гендерных различий в поведении; осознание своей уникальности

и, как следствие, чувство одиночества; устойчивая, адекватно высокая самооценка; адаптивность.