

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Материал разработан Герасимовой В.В. (*кандидат психологических наук, начальник отдела психологического сопровождения Министерства по делам молодежи Республики Татарстан, секретарь Республиканского межведомственного совета системы психологической помощи населению Республики Татарстан, эксперт Экспертно-консультативного совета при Антинаркотической комиссии в Республике Татарстан*)

О трудностях во взаимодействии родителей со своими детьми и способах их преодоления.

Трудности, которые испытывают родители во взаимодействии с детьми, обусловлены масштабами распространенности и неоднородности форм отклоняющегося поведения в социуме, наличием дисфункциональных проявлений семье, динамичными и существенными преобразования образовательной деятельности, определенными изменениями в психологическом портрете представителей молодого поколения.

Во взаимодействии с нашими детьми мы можем наблюдать три базовые группы отклоняющегося поведения:

1. Отклоняющееся поведение гетероагрессивной направленности:
 - жесткое обращение, насилие (травля, потеря авторитетов и нарушение границ в межличностном взаимодействии);
 - кражи, воровство, вымогательство;
 - вандализм.
2. Отклоняющееся поведение аутоагрессивной направленности:
 - аддиктивное поведение от цифровых средств, игр и прочих нехимических явлений жизни;
 - аддиктивное поведение, обусловленное употреблением наркотических средств и психотропных веществ;
 - саморазрушающее поведение посредством атрибутики субкультур и тенденций моды;
 - суицидальное поведение.
3. Отклоняющееся поведение, сочетающее виды агрессии:
 - созависимое поведение;
 - экстремизм, терроризм.

Важно отметить, что необходимо обращать внимание на степень выраженности указанных форм отклоняющегося поведения, которую можно дифференцировать на: высокую, среднюю, низкую. Чем более выражена форма наблюдаемого поведения и тем дольше она длится 2-3 месяца, тем больше оснований организовать психолого-педагогическое сопровождение ребенка, т.е. обратиться к за помощью к психологу.

Важно понимать, что подростковый период начинается с 11-12 лет (это младшие подростки) и заканчивается 16-17 годами (старшие подростки).

Данный возраст - это резкая смена настроения, эмоциональная неустойчивость. Именно в этот период теряется связь между родителем и ребенком, а конфликт «отцов и детей» достигает точки кипения. Между взрослыми и детьми появляется отчужденность. Подростки чувствуют себя одинокими, взрослые с непониманием и раздражением, воспринимают депрессивное настроение детей.

С какими же трудностями сталкиваются родители в отношениях со своими детьми.

Их палитра разнообразна, от снижения успеваемости в школе до отсутствия общения и изменений в поведении.

Главное для родителей в подобных ситуациях - не занимать позицию страуса, отрицая неприятную реальность. Проблемы от того, что мы их «в упор не видим», никуда не исчезают. В таких ситуациях родителям необходимо получить психологическую поддержку, а уже потом совместными силами помогать ребенку.

В подростковом возрасте напоминают о себе все нерешенные проблемы дошкольного детства. У подросткового возраста есть и своя задача – отделение от родителей для активного поиска себя, своего места в мире. Родители же далеко не всегда готовы к взрослению своего ребенка, и вот тогда начинаются конфликты - от бойкотирования ребенком просьбы до ухода из дома.

Родителям важно научиться расставлять приоритеты и находить время на общение с ребенком. Если и папа, и мама работают по 20 часов в сутки, то в один не самый прекрасный день они обнаружат в квартире совершенно постороннего человека – собственного ребенка, про которого они ничего не знают, и не понимают.

Необходимо наблюдать за своим ребенком, потому что не все системы воспитания одинаково полезны: кому-то нужна строгость, а кого-то она может напугать.

Физическое наказание не способствует тому, что ребенок усвоит что-то полезное. Зато агрессия на родителя будет аккумулироваться с невероятной скоростью, так как физическое наказание – это всегда унижение. А унижая, высокую мысль вложить нельзя.

Родители сейчас в большинстве случаев считают, что все проблемы, возникшие у ребенка, спровоцированы интернет возникшие у ребенка, спровоцированы интернет - общением. Дело в том, что «питательная среда» для развития личности в подростковом возрасте – это межличностное общение. И если по каким-то причинам не удастся общаться «вживую», то, естественно, подросток заземляется в интернете.

Запрещать общение в социальных сетях в подростковый период бессмысленно. Зато создание дома благоприятной обстановки для общения с друзьями, искренний интерес к увлечениям подростка, уважительное отношение к его мнению очень быстро отодвинут интернет на десятое место.

А вот авторитарный контроль подростка, «незаконное» прочтение его переписки, приведет к тому, что пропадет доверие между родителем и ребенком, а это может привести к печальным последствиям для обоих. Чем более чуткими и внимательными будут взрослые к детям в этот сложный и для тех, и для других период, тем гармоничнее и человечнее будет новое поколение.

Базовые рекомендации для родителей по предупреждению и решению проблемных ситуаций во взаимодействии с детьми:

- замените авторитарный стиль взаимоотношений с ребенком на демократический. Строить отношения с детьми необходимо на основе сотрудничества и взаимопомощи, адекватности, уважения, и доверия, логически обоснованной требовательности, ответственности, гибкости поведения, учитывая индивидуальные особенности каждого члена семьи;
- прежде чем начинать изменять все вокруг и активно начинать «воспитывать» своих детей, начните с себя. Проанализируйте сколько времени и насколько качественно вы уделяете своим детям, на какие темы общаетесь и какой эмоциональный фон у этого взаимодействия и каков отсроченный результат? Важно помнить, что самым эффективным способом воспитания является личный пример родителей;
- будьте рядом, детям важно знать, что дверь к вам всегда открыта, что всегда есть возможность поговорить с вами. Будьте тверды и последовательны, не давайте обещаний, которые не можете выполнить – будьте предсказуемы для своего ребенка. Старайтесь все делать вместе с ребенком. Планируйте вместе с ним интересные дела, участвуйте в его жизни;
- убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями – это позволит избежать многих проблем. Помните, что каждый ребенок особенный, у каждого есть сильные и слабые стороны, помогите своему ребенку поверить в себя, если у него что-то не получается;
- рефлекслируйте свою жизнь и жизнедеятельность своих детей, результативно осваивайте эффективные способы психологической защиты и профилактики стресса.