Методические рекомендации родителям по улучшению детско-родительских отношений в семьях воспитанников

**Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. 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.**

**Для маленького ребёнка семья – это целый мир, в котором он живёт, действует, делает открытия, учится любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. Будучи её членом, ребёнок вступает в определённые отношения с родителями, которые могут оказывать на него как положительное, так и негативное влияние. Вследствие этого ребёнок растёт либо доброжелательным, открытым, общительным, либо тревожным, грубым, лицемерным, лживым. Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показывает, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удается восстановить благоприятный стиль общения в семье.**

**Стиль родительского взаимоотношения непроизвольно запечатлевается в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, как правило, бессознательно. На стиль же воспитания, как показали результаты проведенного нами исследования, оказывают влияние личностные качества родителей.**

**Рассмотрим стили воспитания детей в семьях: авторитарный, либеральный, индифферентный, авторитетный демократический.**

**1. Авторитарный стиль. Родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. В своих требованиях они очень категоричны и неуступчивы. Закрыты для постоянного общения с детьми, устанавливают жёсткие требования и правила, не допускают их обсуждения, позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы, угрюмы и зависимы, раздражительны. Девочки на протяжении подросткового возраста остаются пассивными и зависимыми. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными.**

**2. Либеральный стиль. Либеральные родители намеренно ставят себя на одну ступень с детьми, слишком высоко ценят своего ребёнка. Ребенку предоставляется полная свобода: он должен ко всему прийти самостоятельно, на основании собственного опыта. Никаких правил, запретов, регламентаций поведения нет. Реальная помощь и поддержка со стороны родителей отсутствует. Уровень ожиданий в отношении достижений ребенка в семье не декларируется. Формируется инфантильность, высокая тревожность, страх реальной деятельности и достижений, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, не требовательны к себе. Наблюдается либо избегание ответственности, либо импульсивность.**

**3. Индифферентный. Проблемы воспитания не являются для родителей первостепенными, поскольку у них другие заботы. Свои проблемы ребёнку приходится решать самому.**

**4. Авторитетный. Родители осознают важную роль в становлении личности, но за ним признают право на саморазвитие, осознают какие требования необходимо диктовать, а какие обсуждать. Открыты для общения, признают и поощряют автономию детей, допускают изменению своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, развит самоконтроль, хорошо учатся, обладают высокой самооценкой.**

**5. Демократический стиль. Демократические родители, мотивируя свои поступки и требования, прислушиваются к мнению детей, уважают их позицию, развивают самостоятельность суждений. В результате дети лучше понимают родителей, растут разумно послушными, инициативными, с развитым чувством собственного достоинства. Дети видят в родителях образец гражданственности, трудолюбия, честности, нравственности и желания воспитать их такими, какими являются сами родители. Важно помнить, что став взрослым, ребенок на бессознательном уровне будет воспроизводить унаследованный стиль воспитания от своих родителей как естественный.**

**Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения и воспитания, которые дети будут реализовывать в воспитании своих детей.**

**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.**

**Упражнения, направленные на снятие напряжения, успокоение, принятие своего ребенка**

**1. Упражнение «Воздушный шарик» Упражнение проводится сидя или стоя. Родитель: «Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарик. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Я тоже представила наши огромные шары. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажем их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.**

**2. «Игра без правил» Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания и т.д. Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало фразы: "Мне нравится, что ты…" и добавляя к ней свое утверждение. Тем самым возникает позитивный диалог.**

**3. Игра «Зеркало» Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого. Участники становятся в две шеренги. Один человек в паре – водящий и показывает разные движения, другой – зеркало, все повторяет. Затем меняются ролями.**

**4. «Машины» Цель: налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений. Работа в парах (родитель и ребенок). Ребенок в роли "машины", родитель – в роли "мойщика машины". В течение 5 минут машину приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используя как можно больше ласковых слов. Затем меняются ролями.**

**5. «Только вместе!» Цель: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, сотрудничество. Работа в парах (родитель и ребенок). Надо встать спина к спине и попробовать медленно, не отрываясь от партнера, сесть на пол. И точно также встать.**

**6. Упражнение «Хвасталки» «Я ..., мой ребенок...» Родитель позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка. В заключении хотелось бы закончить словами известного педагога о том, что дети – это наше будущее, правильное их воспитание – это наше счастливое будущее, плохое воспитание – это наше горе и слезы.**