**О детско-родительских взаимоотношениях, об их коррекции в случаях возникающих**

**проблем у законных представителей детей, находящихся под опекой и попечительством в приёмных, замещающих семьях.**

***По материалам, предоставленным Соболевич Виталием Владимировичем, педагогом – психологом МОУ Школа с. Белоярск к семинару, проведённому в режиме видео конференц связи 16.02.2022 года.***

Среди значимых для человека ценностей дно из ведущих мест занимает семья. Отсутствие полноценного образца для внутрисемейной социализации почти всегда ведет к определенным нарушениям в психическом и личностном развитии ребенка. Чтобы избежать негативных последствий, которые обусловлены семейным неблагополучием специалистами ведомств, психологами школ организована профилактическая работа с несовершеннолетними и их семьями.

Оказание психолого-педагогической помощи семье подразумевает работу специалистов с различными людьми. Усилия социального педагога и психолога могут быть направлены на:

• детей;

• родителей;

• семью в целом как систему.

*Психологами школы родителям и детям оказываются* консультации по особенностям детско-родительских взаимоотношений, регулирований семейно-брачных отношений, супружеской адаптации и т.п.

В целом работа с семьями имеет системный характер и включает в себя целесообразный спектр методов и форм работы.

УРОКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

УРОК 1. БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ.

Главный принцип: Безусловное принятие.

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый,

умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть!

 УРОК 2. ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ. ОСТОРОЖНО!

Правило 1: Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

УРОК 3. "ДАВАЙ ВМЕСТЕ!"

Правило 2: Если ребёнку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему.

а) возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

б) по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

А завтра ребенок уже будет делать сам то, что сегодня сделал вместе с вами.

УРОК 4. "А ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТ?"

Правило 3: Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела Вашего ребёнка и передавайте их ему.

Ребёнок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы или написанные инструкции. Личность и способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Правило 4: Позволяйте Вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

УРОК 5. КАК СЛУШАТЬ РЕБЕНКА.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями - показать, научить, направить - ему не поможешь. В таких случаях лучше всего ... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли способ - "активно слушать". Активное слушать ребенка - значит "возвращать" ему в беседе то, что он сам поведал, при этом обозначив его чувство.

Пример:

СЫН: не буду больше водиться с Петей.

ОТЕЦ: Ты что, на него обиделся? НЕ ПРАВИЛЬНО. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.

СЫН: не буду больше водиться с Петей.

ОТЕЦ: не хочешь с ним больше дружить (возвращение услышанного).

СЫН: да, не хочу.

ОТЕЦ: ты на него обиделся (обозначение чувства).

УРОК 6. ДВЕНАДЦАТЬ ПРОТИВ ОДНОГО.

.......или что нам мешает слушать ребёнка.

Психологи выделили типы традиционных неудачных родительских высказываний - настоящих помех на пути активного слушания ребенка.

Их 12 (двенадцать):

1. Приказы, команды: сейчас же перестань; убери; вынеси ведро; быстро в кровать; чтобы больше я этого е слышал; замолчи и т.п.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: если ты не прекратишь плакать, я уйду; смотри, как бы не стало хуже; еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень; не придешь вовремя, пеняй на себя и т.п.

3. Мораль, нравоучения, проповеди: ты обязан вести себя как подобает; каждый человек должен трудиться; ты должен уважать взрослых и т.п.

4. Советы, готовые решения: а ты возьми и скажи; почему бы тебе не попробовать; по моему, нужно пойти и извиниться; я бы на твоем месте дал сдачи и т.п.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, лекции: пора бы знать, что перед едой надо мыть руки; без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки; сколько раз теле говорила. Не послушалась - пеняй на себя и т.д.

6. Критика, выговоры, обвинения: на что это похоже; опять все сделала не так; все из-за тебя; зря я на тебя понадеялась; вечно ты и т.п.

7. Похвала: нужно понимать тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением, или похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки - "Молодец", "Ты самая...", "Ты такой...". Лучше всего просто выразить ваше чувство, используя местоимения "я", "мне" вместо "ты".

8. Обзывание, высмеивание: плакса-вакса; не будь лапшой; ну просто дубина; какой же ты лентяй и т.п.

9. Догадки, интерпретации: я знаю, это все из-за того, что ты...; небось опять подрался; я все равно вижу, что ты меня обманываешь и т.д.

10. Выспрашивание, расследование: нет, ты все-таки скажи; что же все-таки случилось; я все равно узнаю; почему ты опять получил двойку; ну почему ты молчишь? и т.п. Лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные.

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: есть риск, что слова "я тебя понимаю", "я тебе сочувствую" прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав ребенка к себе. А во фразах, типа "успокойся", "не обращай внимания" и т.п. он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

12. Отшучивание, уход от разговора: чувство юмора не решает проблемы, а что уж говорить о таких словах, как "отстань...не до тебя...вечно ты со своими жалобами...не сейчас..."

УРОК 7. ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ. Как с ними быть?

Правило 5: Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило 6: Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Пример: Я не люблю, когда дети ходят растрепанные. Мне стыдно от взглядов соседей. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает. Меня очень утомляет громкая музыка. Все эти предложения содержат личные местоимения я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали "Я-сообщениями". Другой пример: ну что у тебя за вид? Перестань тут ползать, ты мне мешаешь. Ты не мог бы тише? В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе. Их называют "Ты-сообщениями". Каждое Ты-сообщение содержит выпад, обвинение или критику в адрес ребенка. Я-сообщения позволяют нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме, дают возможность детям ближе узнать нас, родителей. Когда мы искренни, дети тоже становятся искреннее. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение и тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

Правило 7: Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке. Найдите для себя примеры, как в повседневной жизни оградить себя и своего ребенка от излишних напряжений. В Американских школах есть одно гениально-простое правило: все письменные работы, включая арифметику, ребята начальных и средних классов делают карандашом с ластиком в верхней части. Дети учатся быть более внимательными к ошибкам.

Правило 8: Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его. У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать из ребёнок и что он делать не должен. Это не означает, что мы не должны поднимать планку для ребёнка, т.е. воспитывать в нём практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не стоит ставить слишком высоко. А главное - стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребёнок осваивает новую высоту и осечки неизбежны, может значительно прибавить вам терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

Правило 9: Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка. Речь идет о переживаниях ребёнка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей. Со временем у детей возникает потребность отделяться от родителей в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом. Я-сообщение здесь будет незаменимо. Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. Я-сообщение, не даст ему повода сделать назло, по-своему, совершить поспешный, необдуманный поступок.

УРОК 8. КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ.

Что главное?

Не избегать или стараться замять конфликты, а в том, чтобы правильно их разрешать.

Причины конфликтов. При столкновении интересов возникает проблема сразу с двух сторон: и у ребенка и у родителя. Или, другими словами, оба стакана оказываются наполненными до краев. Не спорить, не настаивать, не прибегать к радикальным мерам!!!

1 и 2 неконструктивные способы. Когда в выигрыше одна сторона. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликтов: "Выигрывает родитель". К сожалению, многие считают, что побеждать ребёнка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он "на шею сядет", будет делать, что хочет. Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения "всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого". Но пройдет время, и такой приобретенный опыт вернется этому родителю и тогда "найдет коса на камень". Другой вариант: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Ребёнок в конце концов соглашается, но усваивает правило: "мои личные интересы не в счёт, все равно придётся делать то, что хотят или требуют". Как правило, дети вырастают либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными, но в обоих случаях у них накапливаются озлобление, обида и не доверительное отношение.

Второй неконструктивный способ: "Выигрывает только ребенок". В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребёнком и своей судьбой.

Конструктивный способ: выигрывают оба. Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и "Я-сообщении". Сам метод предполагает несколько последовательных шагов или этапов.

Шаги 1-5.

1. Прояснение конфликтной ситуации. Выслушать ребенка!!!, уточняет его проблему (активное слушание), после этого родитель говорит о своем желании или проблеме (Я-сообщение).

2. Сбор предложений. Этот этап начинается с вопроса: "Как же нам быть?", "Что же нам придумать?", "Как нам поступить?". После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребёнку первому предложить решение. Итак, предложения сторон сначала просто набираются "в корзину".

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого. На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений, "стороны" к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Каждый участник оказался выслушан, каждый вник в положение другого, между сторонами сохранятся дружеские отношения и ребенок получит прекрасный урок, как вместе решать "трудные" вопросы. Мирное решение споров станет привычным делом.

4. Детализация решения. Предположим, в семье решили, что сын/дочь уже большой/ая и ему/ей пора самостоятельно выполнять какие-то обязанности. Однако одного решения мало. Надо научить ребёнка сопутствующим навыкам.

5. Выполнение решения; проверка. Если раньше ребенок не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы. Не пеняйте ему при каждой неудаче. Подождите несколько дней, а в удобное время поинтересуйтесь: "Ну как у тебя идут дела? Получается ли?". Лучше, если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учлось, или нужна какая-то помощь; или он предпочел был другое поручение.

УРОК 9. А КАК НАСЧЕТ ДИСЦИПЛИНЫ?

Безусловно, есть правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны безусловно выполнять! Но без умения учитывать эмоции и переживания, интересы и потребности ребенка, да и свои собственные, родители не смогут наладить дисциплину. Детям ну только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. И если дети восстают, то не против самих правил, а против способов их "внедрения".

 Итак, ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

 Правило 1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Правило 2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Правило предостерегает от воспитания в духе "закручивания гаек" - авторитарного стиля общения. В этом поможет образ четырех цветовых зон поведения ребёнка: зеленой, желтой, оранжевой и красной. Зелёная зона: всё то, что разрешается делать ребёнку по его собственному усмотрению или желанию. Жёлтая зона: для действий ребёнка, в которых ему предоставляется относительная свобода. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Оранжевая зона: действия ребенка, которые не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются. Красная зона: действия ребёнка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические "нельзя" (бить, щипать, кусать, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких..).

Правило 3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Например, родителям часто досаждает "чрезмерная" активность детей: прыгать, бегать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать капни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать... Всё это и многое другое - проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Исследовать лужи можно, но в резиновых сапогах, разбирать часы можно, но старые, играть в мяч можно, но не в помещении...

Правило 4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Плохо когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка - третье. Не менее важна и последовательность в соблюдении правил. Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования "на прочность" и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию.

Правило 5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным. Не стоит отвечать: "Потому, что я так сказал", "Я так велю", "Нельзя и всё!". Нужно пояснить коротко: "Уже поздно", "Это опасно", "Может разбиться...". Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Если ребёнок переспрашивает, это не потому, что он Вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет активное слушание. Приказы и Ты-сообщения усугубят сопротивление ребёнка. Следствия непослушания бывают Естественное - исходящее от самой жизни (опыт) или условное, назначаются родителями по их усмотрению. Такие наказания обязывают придерживаться шестого правила.

Правило 6. Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохо. Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от плюса к нулю, чем от нуля к минусу. Для этого нужно иметь запас больших и маленьких праздников (семейные традиции, которые будут создавать зону радости). Зона радости - это золотой фонд вашей жизни с ребенком. Она одновременно и зона ближайшего развития и основа Вашего с ним доброжелательного общения.

Непослушных детей принято обвинять. На самом же деле в число "трудных" обычно попадают дети не худшие, а особенно чувствительные и ранимые. Трудный ребёнок нуждается только в помощи - и ни в коем случае не в критике и наказаниях. Причина эмоциональная, а не рациональная и не осознается ни взрослым ни самим ребёнком. Такие причины надо знать:

1. Борьба за внимание (дайте ребенку положительное внимание);

2. Борьба за самоутверждение (уменьшите свой контроль);

3. Желание отомстить (спросите себя, чем же вы обидели его?);

4. Потеря веры в собственный успех (перестаньте требовать, ожидать, предъявлять, не допускайте в его адрес никакой критики!).

 Всякое серьёзное нарушение поведения - это сигнал о помощи. Выяснить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто: родителю нужно обратить внимание на собственные чувства. Переживания родителей - это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Итак, схема Ребенок - Родитель: борьба за внимание - раздражение; месть - обида;

переживание своего неблагополучия - безнадежность/отчаяние.

 Что же делать? Постараться не реагировать привычным образом, т.е. так, как ждет от вас ребенок, чтобы разорвать "порочный круг". Конечно, сделать это не легко, но всё же можно. Если в момент эмоции вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему вашего ребенка: с чем или против чего он воевал.

Путь предстоит долгий и трудный, он потребует от вас немало терпения. Придется менять себя. ЗАПОМНИТЕ! Вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их.

УРОК 10. КУВШИН НАШИХ ЭМОЦИЙ.

Причины эмоций.

ГНЕВ, ЗЛОБА, АГРЕССИЯ (разрушительные чувства). Психологи доказали, что ГНЕВ - чувство вторичное, и происходит оно от переживаний другого рода, таких как боль, страх, обида.

БОЛЬ, ОБИДА, СТРАХ (страдательные чувства). Причина может быть скрыта в неудовлетворении потребностей.

ПОТРЕБНОСТИ: Физические - это понятно, но ещё Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех - в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя. Все эти потребности находятся в зоне риска! Любая потребность может оказаться неудовлетворенной, и это приведет к страданию, а возможно, и к "разрушительным" эмоциям. За любым негативным переживанием мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность: отношение к самому себе, чувство самооценки, каким видят тебя другие. В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. На этом формируется самооценка. От этого зависит дальнейшая жизнь человека и его судьба.

БАЗИСНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ: Я-хороший, Я-любим, Я-могу, Я есмь! Это некоторое чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, которое малыш реально переживает. Каждым обращением к ребёнку - словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто - в основном о нем. Душевная копилка ребёнка работает непрерывно, и чем он младше, тем неизгладимее влияние того, что мы в нее бросаем.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство само ценности.

Как это можно сделать:

1. Безусловно принимать его.

2. Активно слушать его переживания и потребности.

3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

5. Помогать, когда просит.

6. Поддерживать успехи.

7. Делиться своими чувствами (значит доверять).

8. Конструктивно разрешать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: мне хорошо с тобой, я рада тебя видеть, хорошо, что ты пришел, мне нравится как ты..., я по тебе соскучилась, давай (посидим, поделаем) вместе, ты, конечно, справишься, как хорошо, что ты у нас есть, ты мой хороший.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.