

Брыла Таусия Вадимовна

студентка

Наседкина Виктория Владимировна

студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА ПУТИ ВЫСТРАИВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЯМИ

***Аннотация:** в статье поднимается тема выстраивания конструктивных взаимоотношений между ребенком и родителями посредством психологического консультирования. Рассмотрены основные аспекты, которые помогают родителям лучше понять своих детей на пути к взаимопониманию, приведены правила успешной коммуникации. Представлена важность психологических знаний в процессе обучения и воспитания детей. Особый акцент сделан на проблемы подросткового возраста.*

***Ключевые слова:** психологическое консультирование, конструктивные взаимоотношения, родители, ребенок, подросток.*

Взаимоотношения между родителями и детьми – одна из самых важных и сложных сфер человеческой жизни. Родительская забота, любовь и внимание – это основа благополучного и гармоничного развития личности ребенка. Однако, несмотря на искреннее желание быть хорошими, многие родители сталкиваются

с трудностями в установлении контакта со своими детьми, особенно в подростковом возрасте, когда эмоциональные и поведенческие изменения становятся наиболее выраженными.

Психологическое консультирование родителей направлено на помощь в создании глубокого взаимопонимания между двумя сторонами.

К основным аспектам, которые помогают родителям лучше понять своих детей и выстроить конструктивные взаимоотношения относятся: эмпатия, активное слушание, построение доверительных отношений, умение понимать свои эмоции и другие.

Эмпатия – сопереживание, сочувствие, понимание психологических состояний других людей [2, с. 494]. В отношениях с детьми эмпатия играет ключевую роль.

Психологическое консультирование родителей часто начинается с обучения активному слушанию – виду слушания другого человека, при котором слушающий человек не пассивно воспринимает речь говорящего, а активно воздействует во время слушания на говорящего, чтобы разговорить его, как можно больше услышать от него, получить как можно больше разнообразной информации [1, с. 398]. Важно понимать, что дети не всегда могут точно выразить свои эмоции словами, поэтому они используют невербальные знаки – мимику, жесты, тон голоса – на которые родителям стоит обращать особое внимание.

Следующим аспектом выстраивания конструктивных взаимоотношений является построение доверительных отношений. Доверие – основа любых отношений и отношений в семье в особенности. Поддержание доверия требует от родителей не только честности, но и последовательности в действиях. Если ребенок видит, что его слова и чувства воспринимаются серьезно, а родители ведут себя последовательно, он начинает доверять им, что способствует более открытому общению.

В первую очередь, при построении доверительных отношений, нельзя забывать про соблюдение личных границ. У ребенка должна быть своя личная жизнь, и ни один человек, даже родитель, не должен полностью ее контролировать. Важно разговаривать друг с другом, делиться своими мыслями, обсуждать что-

то, при этом не прибегать к осуждению. Это гарантирует ребенку чувство безопасности и вселит уверенность того, что он может делиться в семье всем, что его волнует. Родителям необходимо быть примером для своих детей. Ведь большую часть времени так или иначе семья проводит вместе, и первые на кого дети обращают пристальное внимание – это, конечно же, их родители. Младшее поколение часто копирует эмоции, привычки взрослых, поэтому родителям важно следить за своими действиями и понимать возможность их последствий.

Для более успешной коммуникации родителям необходимо научить своих детей понимать свои эмоции. Приведем несколько правил, которые могут в этом помочь.

1. Нужно называть вещи своими именами, то есть для определения эмоций использовать такие простые слова, как «радость», «грусть», «злость», «страх».

2. Важно вносить больше осознанности и понимания, разбираться, откуда взялась та или иная эмоция и что с ней теперь делать. Для этого нужно задавать вопросы. Например: почему тебе сейчас грустно? Как я могу тебе помочь?

3. Можно делиться своими чувствами и показывать, как справляться с ними, что, в свою очередь, должно помочь ребёнку понять, что испытывать любые эмоции – это нормально.

Не стоит забывать про важность понимания своего ребенка с физиологической и ментальной точки зрения.

Прежде всего нужно разобраться в том, что ребенку дано от природы и что приобретается под воздействием среды, что в психологии и поведении человека является врожденным, органически обусловленным и что – приобретенным, социально обусловленным.

Довольно рано, еще в дошкольном возрасте, обнаруживаются существенные индивидуальные различия между детьми. С их учетом должна строиться практика педагогического воздействия. Достоверную информацию об этих различиях позволяет получить дифференциальная психодиагностика. И здесь опять требуется участие профессионального психолога. Обучение и воспитание ценны тогда, когда ведут к повышению уровня психологического развития детей. Надо уметь

определять этот уровень и сопоставлять его с нормой для того, чтобы судить о том, правильно или неправильно идет развитие. Такая научно обоснованная норма устанавливается психологами, они же разрабатывают и проверяют, предлагая школе, методы психологического тестирования уровня развития детей.

Систематическое применение тестов позволяет судить о том, как развивается ребенок, и своевременно предпринимать необходимые педагогические меры, направленные на исправление имеющихся недостатков.

Следующий немало важный аспект в выстраивании конструктивных взаимоотношений – не навязать детям свой несостоявшийся образ жизни. Многие родители в детстве мечтали стать гениями в математике, олимпийскими чемпиона, но увы, это лишь осталось мечтой. С появлением детей такие родители тут же отдают их на те направления, в которых самим добиться успеха не получилось, напрочь отказываясь слушать детские «не хочу», «не интересно», «не нравится». Следует помнить, что ребенок – это в первую очередь личность со своими интересами и желаниями. У него может просто не быть склонностей к тому или иному роду деятельности. В таком случае, нужно прислушиваться к желаниям и способностям своего ребенка, а не «лепить» из него несостоявшуюся версию себя. В противном случае, ваш ребёнок может возненавидеть дело, которым он занимается и ваши взаимоотношения могут усугубиться.

Одним из самых тяжелых периодов в жизни ребенка и его родителей является подростковый возраст. Он знаменуется бурным развитием во всех сферах жизнедеятельности. Это период также характеризуется переходом от зависимого детства к самостоятельной взрослости, закладываются основные черты характера и способы эмоционального реагирования на происходящее вокруг, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, и в первую очередь его психическое здоровье.

У подростка меняется система ценностей и интересов. Очень часто, именно в этот период они склонны увлекаться чем-то неформальным, предвзято относятся ко всем наставлениям родителей и часто действуют вопреки их советам. Для родителя в этот период очень важно сохранять спокойствие, но не терять

бдительность. Вовремя данный совет или даже запрет предостережет вашего ребенка от непоправимых последствий.

Также не следует забывать про внешние изменения подростка. Очень часто возникает чувство неприятия себя, что может повлечь за собой снижение самооценки и привести к депрессии. Неприятие своей внешности, заикленность на своём весе, появление акне, частое сравнение себя с другими и даже равнение и попытки соответствовать своим «идеалам». В погоне за совершенством, подростки часто переходят черту из-за имеющего место максимализма и бушующих гормонов. Родителям в этот период стоит разговаривать со своим ребенком и показывать, что он для него друг, который всегда готов выслушать и помочь.

Таким образом, значимость психологического консультирования родителей в вопросах выстраивания конструктивных взаимоотношений нельзя не до оценивать, поскольку это обусловлено обширным кругом, сопровождающих их проблем, которые можно разрешить или предотвратить при своевременной помощи специалиста.

Список литературы

1. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: учеб. для студ. педвузов / Р.С. Немов. – М.: Владос, 1999. – 394 с.
2. Немов Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2007. – С. 398, 494. – EDN QXSRFZ