*МОУ «Пьянковская ООШ»*

*Старицина Светлана Константиновна,*

*педагог-психолог*

**Практические мероприятия по выстраиванию взаимоотношений между родителями и детьми** (из опыта работы)

Существуют многогранные проблемы в общении между подростками и их родителями. Отчасти это связано с различиями в восприятии и подходах к жизненным ситуациям. Родители могут не всегда понимать потребности и желания своих детей, интерпретируя их поведение как капризы или непослушание. Подростки могут воспринимать советы и критику родителей как контроль и вмешательство в их личное пространство, что вызывает сопротивление и негативные эмоции.

Подростковый возраст — это период, насыщенный переменами и вызовами, как для самих подростков, так и для их родителей. В возрасте 14-15 лет у молодых людей начинаются значительные изменения в физическом, эмоциональном и социальном плане, что делает их особенно уязвимыми и подверженными влиянию внешней среды. Эти изменения могут усложнить взаимоотношения между родителями и детьми, приводя к конфликтам, недопониманию и эмоциональным разрывам.

Чаще всего родители, испытывающие страх за будущее детей и желающие защитить их от возможных неудач, могут чрезмерно акцентировать внимание на учебе и успехах, игнорируя личные нужды и желания подростков. Это приводит к искажению истинных намерений и, как следствие, к конфликтам.

В условиях постоянно растущих эмоций и конфликтов между родителями и детьми на улучшение взаимопонимания и общения направлены практические мероприятия с участием педагога-психолога. Они позволяют обеим сторонам научиться открыто обсуждать свои чувства, ожидания и проблемы.

**О применении практических подходов педагогом-психологом расскажем далее.**

В 2023-2024 учебном году работа велась с 8 классом, где целевой группой стали подростки в возрасте 14-15 лет. Вместе с родителями была обозначена серьезная проблема: отсутствие взаимопонимания между родителями и их детьми. В ходе анкетирования у родителей были получены откровенные признания о том, как трудно им общаться с подростками. В одном из таких откликов были слова: «Мои отношения с ребёнком-подростком зашли в тупик... Я сама виновата в наших отношениях, но не вижу выхода…»

Судя по словам родителей в их отношениях с детьми возник замкнутый круг: эмоциональные срывы, жесткие требования и отсутствие уважения. В ходе беседы с родителями было подчеркнуто, что решение этой проблемы возможно. Обсуждение показало необходимость изменений в их поведении и эмоциях, а также в понимании чувств своих детей. Главное — это осознание проблемы со стороны родителей и желание ее решить.

После определения проблемных аспектов, родителям и детям был предложен план работы на учебный год. Ниже мероприятия из этого плана.

1. **Опросник взаимодействия родителей с детьми**

Использовался подростковый вариант опросника (по И.М. Марковской) для всего класса, чтобы не выделять конкретных детей. Это помогло в анонимной оценке отношений в семьях.

1. **Обработка и интерпретация результатов**

По результатам диагностики стало ясно, что многие дети испытывают напряженность в отношениях с родителями. Акцент был сделан на таких моментах, как

*Нетребовательность – требовательность родителя*.

*Мягкость – строгость родителя*.

*Автономность – контроль по отношению к ребенку*.

*Эмоциональная дистанция – эмоциональная близость ребенка к родителю*.

*Отвержение – принятие*.

*Отсутствие сотрудничества – сотрудничество*.

*Несогласие – согласие между ребенком и родителем*.

*Непоследовательность – последовательность родителя*.

*Авторитетность родителя*.

*Удовлетворенность отношениями ребенка с родителем.*

1. **Тренинговые мероприятия**

На основании полученных данных предлагались тренинговые занятия, которые были нацелены на улучшения отношений между родителями и детьми:

1. **Запись видеопоздравления для пап**

В рамках мероприятия дети выразили благодарность своим отцам, сказав слова признательности за жизнь и поддержку. (Благодарю, папа, что ты дал мне жизнь, именно благодаря тебе я родился…)

1. **Запись видеопоздравления для мам**

Дети также подготовили видеопоздравления для матерей, акцентируя внимание на важности их роли в жизни. (Вы дети взрослые и мы можем говорить на взрослые темы: Благодарю тебя, мама, что ты не сделала аборт, что не оставила меня в роддоме, благодарю, что ты воспитываешь меня, кормишь, одеваешь…)

В конце каждой благодарности родителям были сказаны слова: «Может, мне не нравится, как вы живете, что делаете, как делаете, но это ваша жизнь! Я буду строить свою жизнь, беря у вас все самое лучшее, и благодарить вас за то, что дали мне жизнь…»

1. **Итоговое мероприятие «Благодарю тебя за…»**

Два варианта можно:

Год завершился торжественной встречей, где родители и дети выразили друг другу свои чувства. В кругу, держась за руки, они говорили слова благодарности, а затем обнимались, создавая атмосферу взаимопонимания и поддержки.

Прозвучали такие слова: «Дорогие родители, скажите слова благодарности своим детям: «Спасибо, что ты у меня есть, я помню: как маленький сверточек принесли домой и очень долго разглядывали твоё личико, вспоминаю твои первые шаги, твой голосок, как я любовалась на праздниках в детском садике, как мы вели тебя в первый класс, сколько всего было у нас с тобой за эти школьные годы, и вот ты у меня совсем большой(ая)…»

«А вы, ребята, поблагодарите своих родителей, что они всегда были с вами рядом, у вас надежный тыл и вы всегда знаете, что дома вас ждет поддержка…»

«А сейчас обнимите друг друга «СЕРДЦЕМ», почувствуйте, как ваши сердца начнут биться в одном ритме. Продолжайте молча говорить друг другу слова благодарности ЗА ТО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ ДРУГ У ДРУГА».

Второй вариант итогового мероприятия:

**Первый этап.**

Родители и дети встают в общий круг, держась за руки, проговаривают вслух, что значимого было в этом году, классный руководитель добавляет одну фразу, что особенного (позитивного) произошло с ребенком.

**Второй этап.**

Общий круг, ребенок стоит перед родителем, родитель за спиной, глаза у всех закрыты. Родитель может обнять своего ребенка, положить руки на плечи…

Классный руководитель включает спокойную музыку и говорит слова:

«Дорогие родители, скажите слова благодарности своим детям: «Спасибо, что ты у меня есть, я помню: как маленький сверточек принесли домой и очень долго разглядывали твоё личико, вспоминаю твои первые шаги, твой голосок, как я любовалась на праздниках в детском садике, как мы вели тебя в первый класс, сколько всего было у нас с тобой за эти школьные годы, и вот ты у меня совсем большой(ая)…»

«А вы, ребята, поблагодарите своих родителей, что они всегда были с вами рядом, у вас надежный тыл и вы всегда знаете, что дома вас ждет поддержка…»

«А сейчас обнимите друг друга «СЕРДЦЕМ», почувствуйте, как ваши сердца начнут биться в одном ритме. Продолжайте молча говорить друг другу слова благодарности ЗА ТО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ ДРУГ У ДРУГА».

Музыка продолжает звучать, все стоят ещё минут 5-7. Совсем другие взгляды у детей на своих родителей, многие мамы вытирают слезы.

В завершение мероприятия чаепитие во вселенской благости.

Работа педагога-психолога важна для налаживания отношений между родителями и детьми. Поддерживая открытость и доверие, педагог-психолог помогает разорвать замкнутый круг и создать атмосферу, где обе стороны готовы работать над улучшением своих взаимоотношений. Каждый шаг к пониманию друг друга ведет к возвращению гармонии в семью.