**Формирование конструктивных детско-родительских отношений в период дистанционного обучения.**

**Выступление на семинаре-практикуме в рамках методического совета**

**педагогов-психологов образовательных организаций г. Тамбова**

**25.02.2021**

Лакомкина М.С.

педагог-психолог МАОУ «Лицей № 29»

г. Тамбов

Необходимость в дистанционном обучении настигла нашу страну в прошлом году. Так или иначе, эта тема касается каждого. В период обучения на дому все субъекты образовательного процесса сталкиваются с различными трудностями. Об одной из самых глобальных пойдет речь в этом выступлении.

Дистанционное обучение достаточно стрессовый период для родителей и детей. На родителей ложится роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего и поддерживающего человека. В ситуации самоизоляции и дистанционного обучения тяжело организовать быт, режим дня и расписание всех членов семьи. Ребенок, как и родитель, находится в стрессовой ситуации. Детям тяжело понять, почему приходится сидеть дома, почему занятия теперь проходят дистанционно и как организовать своё время. Родителей беспокоит проблема качества дистанционного образования, необходимость оставлять детей дома в одиночестве, а также проблема грамотной организации времени [1].

В период дистанционного обучения часто возникают различные конфликты. Рассмотрим некоторые причины.

1. Столкновение интересов старшего и младшего поколений. Удовлетворение потребностей и желаний одной стороны без учета интересов и нужд другой приводит к мощным эмоциональным всплескам негативной энергии.
2. Недостаточное внимание или, наоборот, чрезмерный родительский контроль по отношению к подрастающему поколению, отсутствие грамотной воспитательной политики, нежелание выслушать непременно приведут не только к ссорам и скандалам, но и нанесут вред психологическому развитию подростка.
3. Среди качеств родителей, приводящих к конфликтам в семье, можно выделить консервативный склад ума, приверженность к вредным привычкам, авторитарность мнения. Среди детских качеств к конфликтам приводят эгоизм, непослушание, плохая успеваемость в школе, упрямство, лень и лживость. Такое противоречие обязательно найдет выход в виде ссоры.
4. Отсутствие гармонии в семье. Если в основе взаимоотношений супругов лежит неприязнь друг к другу, то уровень психологического напряжения в семье будет иметь тенденцию к нарастанию. Атмосфера постоянной вражды между родителями может привести к психическим отклонениям в развитии ребенка.
5. Проблемы бытового и социального характера. Часто родители переносят негатив от груза проблем в общение со своими детьми, что приводит к формированию у ребенка комплексов и чувства вины.
6. Неспособность или нежелание родителей ограничивать слишком вольное поведение детей. Ребенок, чувствуя собственную безнаказанность и вседозволенность, начинает вести себя соответственно. И неприятности приходят в виде проблем с законом, в отношениях со сверстниками и родителями.
7. Психологическая незрелость родителей. Отсутствие у старшего поколения мудрости общения с ребенком и элементарных знаний об особенностях воспитания являются причинами недопонимания и разногласий [1].

По мнению Ю.Б. Гиппенрейтер, существуют следующие способы разрешения спорных ситуаций и формирования конструктивных взаимоотношений между родителями и детьми [2].

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Дайте возможность ребенку адаптироваться к новой форме обучения. Вполне вероятно, что первое время он может отставать в освоении новой информации.

Воспитание у родителей способности идти на уступки и искать компромисс. Нахождение подходящей альтернативы дает возможность каждому участнику спора понять друг друга и найти конструктивное решение. Родителям необходимо осознавать, что поиск компромиссного решения - это не предоставление ребенку «стандартного набора» советов и инструкций, а оказание ему помощи в выборе оптимальной модели поведения и в осознании ответственности за принятое решение.

Постоянное доверительное общение взрослых с ребенком, понимание его внутреннего мира. Важно не оставлять ребенка наедине с собственными переживаниями, необходимо научиться слушать и сопереживать, проявлять поддержку и заботу.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка - это возможность повысить мотивацию, а для родителей - лучше узнать и понять своих детей.

Контроль раздражения и недовольства. Прежде чем выплеснуть эмоции, нужно вспомнить, что ребенок всего лишь копирует поведение своих самых близких людей - родителей. В конфликтных ситуациях поведение подрастающего поколения во многом зависит от того, какой пример им был подан взрослыми.

Ребенок - это такой же человек, обладающий всем комплексом чувств, только маленький. Ему точно также бывает больно, обидно, у него есть желания, может не всегда понятные нам, взрослым, и вместе с тем, очень важные для него.

Необходимо уважение к чувствам ребенка, тогда он будет уважать и ваши чувства. Но что делать, когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции? Для их выражения можно использовать «Я-сообщение».

Или «Ты-сообщение». Ты ведешь себя просто отвратительно! «Я-сообщение». Я расстраиваюсь/злюсь, когда ведут себя подобным образом.

«Ты-сообщение». Убери за собой со стола! «Я-сообщение». Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда. Тем самым создается беспорядок. Убери, пожалуйста. Если ребенок по-прежнему не слышит вас, снова скажите ему о своих чувствах: «Мне больно/я расстраиваюсь/я огорчаюсь, когда меня не слышат». И постарайтесь услышать его, какие чувства на самом деле стоят за его словами, сказанными вам.

Предоставление ребенку права выбора. Данный пункт имеет особое значение в подростковый период, когда желание свободы превышает все допустимые пределы. Крайне важно на этом этапе относиться к подростку как к самостоятельной личности, принимать его интересы, уважать личное пространство, считаться с его позицией.

Терпимость к недостаткам. Ни в коем случае нельзя сравнивать своих детей с кем-либо еще - каждый ребенок индивидуален и уникален. Вместо того чтобы искать изъяны, лучше дать ребенку возможность проявить себя как самостоятельной и индивидуальной личности. Конечно, все это должно проходить под незаметным контролем взрослых.

Важно предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (чтобы он мог самостоятельно занять себя) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Если дома оказалось несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно - не менее важное умение, чем быть вместе.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома - не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

В большинстве случаев отсутствие взаимопонимания и желания учитывать мнение друг друга являются главной причиной семейных скандалов. В результате радостная семейная жизнь превращается в постоянные дрязги и конфликты с родителями. Если перестать руководствоваться исключительно своими интересами, то любую ситуацию можно разрешить так, что все стороны останутся довольны. Это позволит сгладить конфликты, улучшить психологическую атмосферу в семье и наладить отношения между родителями и детьми.

Дополнительно хотелось бы рассказать о книгах, которые будут полезны как родителям, так и специалистам сферы образования.

1. Ричард Темплар «Правила родителей» [8].

Аннотация к книге «Правила родителей»

Искусством быть хорошими родителями обладают далеко не все. Есть люди, всегда умеющие найти подход к своему ребенку, они словно от природы одарены талантом воспитывать детей на радость себе и во благо им самим. Другим же, при всем старании, родительский труд дается нелегко. Ричард Темплар, уже знакомый российскому читателю как мастер дельных советов, считает, что секрет хороших мам и пап состоит в следовании определенным правилам.

Эти 100 правил он и предлагает читателю. Их можно с интересом прочитать все подряд, проверяя себя и узнавая много нового. А можно обратиться к автору за помощью, оказавшись в сложной ситуации: просто загляните в книгу!

Почему книга достойна прочтения

Она научит вас любви и вниманию к ближнему, а именно к вашим детям. И поможет избежать распространенных ошибок и причин ссор между родителями и детьми.

100 небольших правил читаются легко. Все книги Ричарда Темплара – добрые и не сложные. Каждое его «правило» умещается на двух страницах. И для того, чтобы усвоить, как быть счастливым, этого оказывается вполне достаточно.

«Правила родителей», как и другие «правила Темплара», необходимо прочитать каждому, чтобы иногда освежать в памяти старые добрые истины, написанные простым и понятным языком.

1. Шон Гровер «Мой ребёнок ТИРАН» [4].

Как вернуть взаимопонимание и покой в семью, где дети не слушаются и грубят. Мой ребенок меня изводит! Он просто неуправляем! Порой я боюсь его, мне проще уступить, чем терпеть его истерику! Я не знаю, как вести себя с ним, и дальше, похоже, будет только хуже! Знакомая ситуация? Плохая новость - ваш ребенок тиран. Хорошая новость — теперь вы сможете с этим справиться. Шон Гровер, психотерапевт с 20-летним стажем, хорошо знаком с такими детьми. В этой книге он проведет бесценный для родителей сеанс психотерапии (мастер-класс). Он расскажет, почему дети третируют их, даст четкий алгоритм действий в ситуации ссоры с ребенком, объяснит, в чем главные ошибки родителей, поможет изменить модель воспитания, которая закреплена у мам и пап еще их родителями. Эта книга - огромный шаг к пониманию себя и своего ребенка, который поможет вам вернуть гармонию в отношениях с вашим любимым чадом.

1. Александр С. Нилл «Воспитание свободой. Школа Самерхилл» [6].

Александр Нилл начал свой эксперимент по воспитанию счастливых детей почти сто лет назад, создав ставшую легендарной школу, в которой главным было не обучение, а развитие личности ребенка. В этой книге Нилл приводит бесценные суждения, послужившие основой целой философии «воспитания свободой». Нилл открывает нам глаза. Он точно знает, что дети - существа изначально добрые. И верит, что, если позволить ребенку быть собой, тот постепенно изживет свои проблемы и станет личностью - не просто свободной, но и счастливой.

1. Людмила Петрановская «Большая книга про вас и вашего ребенка» [7].

Эту книгу стоило бы прочесть всем родителям. И тем, кого заботит легкое недопонимание, и тем, кто уже было отчаялся найти общий язык с детьми. В ней мы собрали две книги в одной: «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» и «Если с ребенком трудно» - книги, которые могут избавить вас и вашего ребенка от тонн психологической макулатуры. Нередко, став взрослыми, мы забываем, что некогда и сами были детьми. В первой части книги, основываясь на научной теории привязанности, она легко и доступно рассказывает о роли родителей на пути к взрослению: «Как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость?» и «Как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность?» Вы сможете увидеть, что на самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером». Во второй части книги Людмила расскажет о том, как научиться ориентироваться в сложных ситуациях, решать конфликты и достойно выходить из них. Вы сможете понять, чем помочь своему ребенку, чтобы он рос и развивал, не тратя силы на борьбу за вашу любовь.

1. Сергей Чуднявцев «Непослушное солнце, или Как перестать кричать на своего ребенка» [10].

В книге представлены практические рекомендации, касающиеся установления правил в семье, применения наказания, поведения в острых и критических ситуациях, использования мотивирующих приемов, а также новейшие открытия в области возрастной психологии, которые позволят свести к минимуму конфликты в доме. Эта книга о том, как достичь мира и порядка в отношениях со своими детьми, не обижая друг друга, не прибегая к ссорам, крику или побоям, о том, как помочь детям преодолеть школьные и подростковые кризисы, а также о том, как прийти к согласию со своими собственными родителями.

1. Екатерина Бурмистрова «Раздражительность. Методика преодоления» [2].

Пожалуй, не существует пап и мам, которых время от времени не раздражало бы поведение их детей. Обычно раздражение возникает и накапливается в тех ситуациях, когда маме или папе не удается совладать с какой-то бытовой ситуацией. И такие случаи в условиях современной жизни - не редкость. Проблема родительского гнева и его проявления поистине огромна. Настолько огромна, что заслуживает отдельной книги, которую и написала Екатерина Бурмистрова - замечательный психолог, уже более пятнадцати лет занимающаяся проблемами семейных отношений. Книга призвана помочь разобраться с проблемой раздражительности в семье и содержит практические советы.

1. Томас Фелан: «Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием» [9].

Еще вчера ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий: малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается. Даже у самых прекрасных и любящих мам и пап в таких условиях опускаются руки. Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания «Магия на 1-2-3». Этот прием избавит вас от вечных препирательств и непослушания и создаст в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

**Список использованных источников**

1. Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2009.
2. Бурмистрова Е. Раздражительность. Методика преодоления. М., 2018.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликт, и Чудеса активного слушания. М., 2017.
4. Гровер Ш. Мой ребёнок ТИРАН. М., 2019.
5. Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия. М., 2005.
6. Нилл А.С. Воспитание свободой. Школа Самерхилл. М., 2015.
7. Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребенка. М., 2014.
8. Темплар Р. Правила родителей. М., 2012.
9. Фелан Т. Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием. М, 2018.
10. Чуднявцев С. Непослушное солнце, или Как перестать кричать на своего ребенка. М., 2020.
11. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов М., 2007.