**Коррекция детско-родительских отношений в период адаптации первоклассника**

**

 ***Н.В.******Черепанова****, психолог отделения социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр социальной помощи семье и детям «Зазеркалье», г. Сургут*

Переход ребенка к систематическому школьному обучению считается одним из сложных этапов его жизни. Начало школьного обучения связано с коренными изменениями образа жизни ребенка, в том числе и с новым отношением со стороны родителей в семье. Довольно часто на консультацию к психологам учреждения обращаются родители первоклассников с проблемами, возникшими в семейных отношениях и с ребенком во время непростого периода адаптации. Мамы и папы приходят в отчаяние от изменений, происходящих с юными школьниками: они становятся капризными, непослушными, их с трудом можно заставить сесть за уроки. Школьные занятия вдруг перестают приносить удовольствие, а в дневнике появляются замечания по поведению, снижается успеваемость.

В БУ «Центр социальной помощи семье и детям «Зазеркалье» психологами накоплен достаточный опыт по коррекции детско-родительских отношений, в том числе и в период адаптации первоклассника. Проведение первичной диагностики школьника и родителей показывает, что у родителей наблюдается высокий уровень требовательности к ребенку, низкий уровень понимания состояния ребенка; у ребенка высокий уровень тревожности, обиды на родителей за то, что они его не понимают и не любят. В связи с этим происходит нарушение детско-родительских отношений, так как в семье происходят конфликты по поводу того, что выучил или не выучил ребёнок. Чем больше непонимания дома, тем более проблемным становится пребывание ребенка в школе, так как школа воспринимается как угрожающий фактор. Ребёнок отвлекается на уроке, допускает неловкости и ошибки, может вспоминать ссоры с родителями, обидные слова, как результат – наказание учителя, понижение самооценки, а дома – схождение с пьедестала любви мамы и папы... В итоге, ребенок остро ощущает нехватку родительской любви и внимания, считает, что его разлюбили. Такие мысли у детей младшего школьного возраста могут привести к развитию невроза (например, заикания, ночного энуреза, энкопреза и других неприятностей) и даже депрессии.

В данном случае семье необходимы психокоррекционные занятия, направленные на улучшение эмоционального фона первоклассника, повышение уровня понимания родителями своего ребенка, снижение уровня конфликтности, изменение родительских установок, негативно влияющих на общение с ребенком.

В своей практике психологи учреждения используют следующие основные методы коррекционной работы с семьей:

1. Коррекционная работа с детьми, направленная на повышение эмоционального фона, снижение тревожности: арттерапия (рисование страхов, рисование своих желаний, своего настроения и др.), пескотерапия (игры с сухим и влажным песком), куклотерапия (изготовление кукол из различных материалов, проигрывание тревожной ситуации с куклами и др.), эмоционально-образная терапия (работа с образами страхов, образами будущего).

2.Совместная игровая деятельность ребенка с родителем, направленная на улучшение взаимопонимания: совместный рисунок, лепка, конструирование, настольная игра, творчество и другое.

3. Обучение родителей коммуникативным навыкам по правильному выражению своих чувств.Формирование умения в общении с ребенком менять «ты - сообщение» на «я – сообщение»:

1 шаг. Говорить только о своих чувствах на поступок ребёнка. Например: «Я сегодня очень разозлилась и обиделась на тебя, когда ты не прибрался в комнате. Я думала, что ты выполнишь наш договор».

2 шаг. Говорить о силе чувств: «Я *очень* разозлился на тебя…», «Я *сильно* обиделся на тебя…»

3 шаг. Не критиковать ребенка, не унижать оскорблениями: *«Я очень зла на тебя, потому что ты поступил как негодяй… растяпа… неряха…».* Так говорить не нужно, если хотите рассказать о своих чувствах, а не поссориться с ребенком.

4. Развитие у родителей умения поддерживать и повышать самооценку ребёнка:

* Использовать похвалу **постоянно** даже за незначительные достижения в быту, учебе, поведении (Восхитительно! Хорошо делаешь! Превосходно! Прекрасно! Хорошо придумано! Ты преуспеваешь! Безупречная работа! То, что надо! Потрудился на совесть! и другое)
* Активно слушать его переживания и потребности.
* Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
* Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
* Помогать, когда просит.
* Поддерживать успехи.
* Делиться своими чувствами, чтобы ребенок доверял и учился сам говорить о своих чувствах.
* 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».*
* Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Для младшего школьника важно знать, что родителям интересен он сам, а не только его достижения в учебе.

5. Упражнения для родителей на формирование позитивного мышления, изменение негативных родительских установок**.**

* В общении с ребенком часто использовать такие фразы, как: «У тебя все получится, старайся!», «Ты все сможешь, главное захотеть!»
* Изменить негативные установки, которые возможно перешли из родительской семьи. Н**апример, установку:** «Хорошисты и троечники – неудачники в жизни, а отличник всегда хорошо устроится в жизни, нужно быть отличником, несмотря ни на что!» можно изменить на другую, более соответствующую действительности: «Успех в жизни не всегда зависит от успехов в школе!».

Практика работы показывает, что освоение и практическое применение вышеперечисленных техник в комплексе в течении 2-3 месяцев помогает семье снять накопившееся эмоциональное напряжение, повысить веру в себя как у родителей, так и у детей, учит родителей лучше понимать состояния, чувства, мысли своего ребенка. В БУ «Центр социальной помощи семье и детям «Зазеркалье» в течение 2011-2017 гг. психологом были проведены коррекционные занятия по улучшению детско-родительских отношений в период адаптации первоклассников с 98 семьями.

Данные первичной диагностики в группах показывали:

98% детей первоклассников имеют много страхов, связанных с учебной деятельностью и отношениями с родителями,

83% детей первоклассников имеют высокий уровень личностной и ситуативной тревожности,

75% родителей мало переживают трудностям и радостям ребёнка, у них недостаточно хорошо сформировано понимание состояния ребёнка, понимание причин его поступков,

72% родителей практически не прибегают к телесному контакту,

55% родителей трудно адекватно воспринимать состояния ребёнка, понимать его причины,

 83% родителей не умеют воздействовать на эмоциональное состояние ребёнка. В результате прохождения курса коррекционных занятий с семьей наблюдались положительные изменения:

у 75% детей уровень тревожности и страхов снизился до допустимого,

у 89% родителей эмпатийные способности повысились, улучшилось понимание причин поступков и состояний детей,

у 72% родителей стабилизировался эмоциональный фон, произошло принятие своей роли родителя, отношения с детьми изменились в сторону эмоционального тепла и принятия.

Таким образом, нарушение детско-родительских отношений в период адаптации ребенка к первому классу приводит к нарушению успеваемости, снижению эмоционального фона первоклассника, что влечет за собой нарушение адаптированности ребенка к новому учебному процессу. Психокорекционная работа психолога с родителями и детьми, направленная на повышение эмоционального фона и снижение тревожности ребенка, обучение родителей коммуникативным навыкам, развитие у родителей умения поддерживать и повышать самооценку ребёнка, формирование позитивного мышления и изменение негативных родительских установок, приносит положительные результаты. Происходят положительные изменения детско-родительских отношений, что помогает ребенку-первокласснику адаптироваться и быть успешным в учебной деятельности.

Список рекомендуемой литературы:

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2009.
2. Варламова А.Я. Школьная адаптапция. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005
3. Казанская В.П. Подросток: социальная адаптация: Книга для психологов, педагогов и родителей. – СПб: Питер, 2011.
4. Лопанина О.Г. Психолого-педагогическая работа с родителями по профилактике нарушений эмоциональной сферы дошкольников // Справочник педагога – психолога детский сад №4, 2012 – стр.65-79
5. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
6. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: «Речь», 2004.
7. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.:  ТЦ «Сфера», 1996
8. Сагдеева Н.В. Совместная деятельность родителей с детьми в ДОУ «Шаг навстречу» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.
9. Смирнова Е.О. Влияние формы общения со взрослым на эффективность обучения дошкольников // Вопросы психологии. –1980, № 4. С.34 – 45.
10. Социально - психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988
11. Хоментаускас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М.: Педагогика, 1989.