**«Микроклимат семьи** **и его значение в жизни подростка»**

Под фразой «микроклимат в семье» предполагается тот комплекс взаимосвязей и взаимоотношений, которые сложились в данной семье, которые определяют благополучие или, наоборот, неблагополучие в ней. Микроклимат - так можно охарактеризовать обстановку, которая царит в семье.  
Микроклимат семьи определяется в значительной степени характером взаимоотношений в первую очередь родителей. Очень часто конфликты в семье связаны с непониманием друг друга. Дети не понимают своих родителей, а те в свою очередь, не хотят видеть проблемы, своих детей. При отрицательных взаимоотношениях разлад родителей наносит огромный вред настроению ребёнка, его работоспособности, взаимоотношению со сверстниками. Ребёнок замыкается, становится на путь борьбы за внимание родителей.

Дети, выросшие в такой среде, имеют психические отклонения, склонны к насилию, или наоборот — принимают позицию жертвы.

Например:

Данил – идёт ревность к матери, что она мало уделяет ему внимания, а младшему брату больше, поэтому считает себя никуда не годным, не ощущает родительской поддержки, отсюда идёт ополчение на брата, одноклассников и агрессивность по отношению к своим родителям.

Ксения, чтобы завоевать внимание матери выдумывает разные негативные истории про неё, рассказывая об этом педагогу. На момент проверки оказывается всё наоборот.

Чтобы избежать таких ошибок в воспитании, существуют правила воспитания трудолюбия у детей – это непосредственное участие ребёнка в трудовой деятельности, личный пример родителей в труде, мотивация к труду, отсутствие порицаний и наказаний и другое.  Настойчивость, терпение и самоконтроль помогают преодолевать неизбежные в жизни затруднения.

Став взрослым, человек воспроизводит стиль воспитания как естественный, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения и воспитания. Отсюда следует вывод, что родителей надо не только просвещать, но и обучать способам правильного общения с детьми, корректируя личностные качества родителей, относящейся главным образом к сфере *«Я»*.

Для этого мною было предложено родителям, ознакомиться с некоторыми практическими рекомендациями по созданию и сохранению благоприятного микроклимата в семье, во взаимоотношениях между родителями и детьми:  
1. Говорите о своей любви к ребёнку. Никакой совет психолога, никакая рекомендация в отношении воспитания ребёнка не действует, если в отношениях нет любви. Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребёнку, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.  
2. Обнимайте своего ребёнка не менее четырёх раз в день. Объятия – знаки любви, они питают ребёнка эмоционально, помогая ему психологически развиваться. Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.  
3. Согласованность между родителями. Действия родителей по отношению к ребёнку должны быть согласованными (совещайтесь с супругом по вопросам воспитания). В противном случае ребёнок встанет на чью-то сторону.  
4. Установите чёткие рамки и запреты и позвольте ребёнку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.  
5. Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни.  
6. Если вы решили провести с ребёнком воспитательную беседу... Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей. Если вы кричите, у ребёнка формируется привычка реагировать только на громкий звук.  
7. Обращаясь к ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют.  
8. Будьте эмоционально уравновешены. Если Вы находитесь в возбуждённом состоянии, раздражены, взвинчены – постарайтесь успокоиться. Для этого можно послушать спокойную музыку, прогуляться, 15 минут побыть в тишине – у каждых своих механизмов восстановления. Только в спокойном состоянии человек способен принимать взвешенные решения.  
9. Оценивайте поступок, но не личность. К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространённая и самая серьёзная ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка). Необходимо конкретно объяснить, в чём состоит ошибка, почему ребёнок поступил неправильно.  
10. Никогда не вспоминайте о совершённых ошибках. Всё, что было, должно оставаться в прошлом. Каждый имеет право ошибиться – и ребёнок и взрослый.  
11. Ни в коем случае нельзя сравнивать. Нужно помнить, что каждый из нас уникален, неповторим, поэтому откажитесь от сравнений людей между собой. Если решили сравнить человека, то только с самим собой.

Например: «Раньше ты часто злился, а теперь очень редко».  
12. Разговаривайте о чувствах и эмоциях друг друга. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам, но обязательно узнайте, что случилось. Делитесь со своим супругом и детьми переживаниями, это поддерживает доверие в отношениях, развивает эмпатию.  
13. Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены. Физические наказания основаны на страхе перед болью.  
14. Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохое. Придумайте несколько занятий с ребёнком или несколько семейных дел, традиций. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребёнок ждал их и знал, что они наступят обязательно. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и Вы на самом деле расстроены. НО: нельзя использовать в качестве наказания жизненно важные вещи: лишить ребёнка еды, лишить прогулки, лишить сна и др.  
15. Похвала. Любое совершенное ребёнком усилие, попытку достичь цели необходимо отмечать и поощрять. Не важно, к каким результатам он пришёл, главное - отметить старание. Оставить это без положительной оценки нельзя. Тот факт, что Вы оценили, пусть небольшое, достижение ребёнка, принесёт ему ощущение успеха, радости, удовлетворения от проделанной работы, что уже будет являться наградой (старайтесь обходиться без материального поощрения).  
16. Проводите с ребёнком своё свободное время, чтобы он всегда себя чувствовал нужным и любимым. Часто родители жалуются: «Нет времени», важно не сколько времени Вы проведёте со своим ребёнком, а как Вы это свободное время (пусть даже 5 минут), организуете.  
17. Использовать в повседневном общении приветливые, нежные фразы. Например, мне с тобой хорошо. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришёл. Это укрепляет чувство самоценности, самооценку, укрепляет и объединяет Вашу семью.  
Таким образом семья выступает в качестве положительного и отрицательно-

-го фактора воспитания. То, что ребёнок приобретает в семье он сохраняет в течение всей последующей жизни.