



НАУКА В ПУБЛИКАЦИЯХ

КЛУБ

СОАВТОРСКОЕ ЧТЕНИЕ

29 ноября 2024

Тема встречи



# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ: НА СТОРОНЕ ПОДРОСТКА



16<sup>00</sup> (по московскому времени)  
онлайн

# Дети и родители

Поливанова К. Н.

## Ориентация на научное знание

### Профанация научного знания

- Сетевое распространение информации (в т.ч. психологического знания)
- Разрушение иерархичности передачи информации
- Популяризация (и сакрализация) психологического знания
- Легкость доступа

## Общественные тренды

- Переход к постиндустриальному обществу
- Рост образованности
- Стирание границ (фреймы)
- «Исчезновение детства» (Н.Постман)

## Образ родителя

Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. **Обливают холодной водой**, **учат языкам, музыке**. Замечают любой промах, обращают на него внимание, **наказывают неуважением**. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря при этом: “А вот я в твоём возрасте...”. Это приводит к двум типам конфликтов:

Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают **обида и ярость**, но подросток понимает, что **бессилен**. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни.

**Все, как на войне**. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость — грубостью, на злорадство — злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они отплатят той же монетой.

## Иногда с родителями сложно общаться

Они дают **непрошенные советы**, пытаются **навязать** свои взгляды, тревожатся по пустякам и вообще **отказываются** видеть в своих детях самостоятельных, взрослых людей. Изменить такой способ общения непросто, но все же возможно. Вот несколько советов.

## **Снизить накал: легитимизация негативных эмоций в отношении родителей.**

Не начинайте обсуждение болезненных тем с родителями, если вы раздражены. Лучше дайте себе небольшую передышку: сходите погулять, примите ванну, поспите. А потом на свежую голову опишите на листе бумаги свои проблемы в отношениях с родителями. Скорее всего, уже на этом этапе вы немного успокоитесь, часть ваших эмоций покажется избыточной, и у вас получится заново сформулировать проблему более четко. А значит, лучше донести ее до родителей.

## Я-высказывание

- В процессе обсуждения проблемы используйте **«Я-высказывания»**. Этот метод помогает избежать конфликтов. Суть в том, чтобы в процессе обсуждения воздерживаться от обвиняющих формулировок вроде: «Мама, да ты мне вздохнуть спокойно не даешь! Ты вечно указываешь мне!»
- Вместо этого нужно описывать исключительно свои чувства, мысли и реакции. Например: **«Мама, каждый раз, когда ты даешь мне совет, о котором я тебя не прошу, у меня возникает ощущение, что ты считаешь меня ни на что не годной»**.

## Границы

Многие люди чувствуют вину, когда устанавливают **для своих родителей правила**. Это действительно может ранить их чувства. Но в долгосрочной перспективе четкие границы делают отношения более здоровыми.