Влияние семейных конфликтов на психологическое состояние

подростка

Период подросткового возраста характеризует сложные, и даже противоречивые отношения, что всегда приводит к конфликтным ситуациям. Важно, как они разрешаются: способность выстраивать конструктивные отношения и эффективно их разрешать – важный параметр развития подростка.

Наша личность и представление о том, какой мы человек строятся на наших отношениях в семье. Просвещение людей в области семейных конфликтов, чтобы избежать их возникновения. Статья может показать хорошие стороны общения внутри семьи. Таким образом, семьи смогут понять причины конфликтов и найти пути их решения.

Оптимальной позицией родителей по отношению к подросткам считается сотрудничество. Отношения между ними строятся по типу отношений взрослых — дружеских или имеют форму содержательного сотрудничества с характерными для них нормами взаимного уважения, помощи и доверия.

Подростковый возраст и как он проявляется.

Подростковый возраст – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей.

Период подросткового возраста не имеет определенных рамок.

Общая характеристика подросткового возраста отличаются следующими чертами поведения:

-Эмоциональная неустойчивость, которая означает непостоянство собственных эмоциональных реакций и интересов, их непредсказуемость.

-Резкое ухудшение поведения. Возникающий негативизм – это поведение, отличающееся отрицанием рекомендаций, инструкций, просьб, пожеланий взрослых людей, в основном, родителей и учителей.

-Риск. В этом возрасте мы часто отдаем себе отчет в негативных последствиях наших действий. Но даже в этом случае мы придаем большее значение потенциальным выгодам такого поведения: острым ощущениям, совместному опыту, веселью.

-Реакция эмансипации – желание вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от наставничества и контроля со стороны старшего поколения.

-Ощущение себя взрослым. В этом возрасте еще нет понимания того, что права влекут за собой обязанности, что это взаимозависимые понятия.

-Самоисследование, самоанализ. Стремление к признанию окружающими своих заслуг.

- Повышенная критика к себе. Поглощённость собой, постоянная потребность оценивать себя делает и особая ранимость в связи с этим.

Кроме того, характерной чертой подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние сверстников. Их уважение зависит от позиции, которую они занимают в группе, тогда как мнение родителей и прочих взрослых уступает авторитету подросткового общества. Психология подросткового возраста учитывает один из самых трудных периодов развития личности. И это трудное время нужно пройти вместе с ними.

Взаимоотношения родителей и подростков.

Взаимоотношения между родителями и подростками часто сталкиваются с различными проблемами. К числу таких трудностей относятся открытые конфликты, недопонимание, недостаток общения и ограничения в свободе самовыражения.

Одна из причин этих сложностей заключается в противоречии между стремлением подростков к независимости и желанием родителей видеть их послушными и зависимыми, как в детстве. Кроме того, разногласия могут возникать из-за ограничений в социальной активности, выбора друзей или учебных целей.

Создание условий для укрепления внутрисемейных отношений.

Факторы, влияющие на внутрисемейные отношения.

-Экономические аспекты

Изменения в экономике, такие как акцент, на материальные ценности, могут вызывать конфликты между тем, как рынок воспринимает успех, и тем, что нужно подросткам для личного роста.

- Социокультурные факторы

Отсутствие общепринятых моральных норм и ценностей в обществе может увеличивать конфликты между родителями и подростками. Кроме того, социальное расслоение и разделение на разные группы подростков влияют на их взгляды, заставляя сосредотачиваться на материальных вещах вместо духовных.

-Влияние современных технологий

Цифровые технологии, такие как социальные сети, мобильные приложения и онлайн-игры, могут, как укреплять, так и ослаблять семейные связи. С одной стороны, они дают новые возможности для общения и развлечений. С другой стороны, если проводить слишком много времени в интернете, это может привести к тому, что семья не будет проводить достаточно времени вместе, и это может ослабить близкие отношения и понимание друг друга.

Особенности конфликтного поведения подростков.

Конфликты происходят в разных ситуациях и местах, в семье, в школе, со сверстниками или с взрослым и несут в себе негативные последствия. Часто проявление конфликтного поведения становится причиной совершения преступлений. Если не решать проблему конфликтного поведения она перерастет в отклоняющуюся. Для ребенка станет нормальным проявление агрессии и участие в конфликтах

Большое количество конфликтных ситуаций возникает из-за неумения ребенка самостоятельно справляться со своими эмоциями и из-за того, что родители и учителя не знают, как помочь подростку и пресечь конфликт.

Важным является не только погасить уже зарождающийся конфликт и свести его к минимуму, но и заранее предвидеть возможность его возникновения и с особым вниманием отнестись к школьнику. Конфликтное поведение подростков может быть обусловлено такой психологической особенностью, как тип темперамента, каждый ребенок по-своему реагирует нате или иные ситуации, исходя из своего характера и уровня конфликтности. Зная тип темперамента ребенка и его предрасположенность к проявлению конфликтного поведения учителя и родители смогут заранее определить для себя правильную стратегию предотвращения конфликтный ситуаций.

15 лет является возрастом перехода, который называют кризисным. На этом этапе формируется самопознание, ребенок осознает свою индивидуальность. В ходе развития конфликта участвует психика человека, она поддается эмоциональным всплескам, влияет на способность принятия решений и оценивания своих действий. Выражаются психологические изменения в поведении подростка, его отношении к конфликту.

Особенности поведения школьника объясняются не только его характером, но и типом темперамента. От него зависит эмоциональность, импульсивность ребенка, и другие свойства, которые могут приводить к конфликтам. На данный момент есть 4 типа темперамента: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик. У каждого типа свои особенности.

Так, например, сангвиник активный, уравновешенный, жизнерадостный. Расположен к общению, не подвержены конфликтам. Но их чувства очень яркие и не устойчивые, умеет контролировать эмоции, обижается на пустяки.

Сангвиник стремится к лидерству.

Что касается флегматика, то этот тип характеризуется рассудительностью и спокойствием. В отличие от сангвиника не сильно эмоционален и чувствителен. Доброжелательно настроен к людям, устойчив к негативным раздражителям, а значит не склонен к конфликтам.

Следующий тип-холерик. Подвижный и неуравновешенный. Он импульсивен, эмоционален, испытывает частые перемены в настроении. Не смотря на то, что он отличается активностью и оптимизмом именно холерик самый конфликтный тип темперамента. Он вспыльчив и не умеет контролировать эмоции.

Способы решения семейных конфликтов.

-Уменьшение эмоционального накала. Важно перевести конфликт с эмоционального на рациональный уровень. Крики и другие проявления эмоций не приведут к соглашению.

-Отказ от поиска виновного. Поиск виновных в конфликте приведёт лишь к его обострению.

-Отказ от перехода на личности. Подростки обычно очень остро реагируют, когда нелицеприятно отзываются о них или об их действиях.

-Избегание обобщений. Фразы «ты часто…», «ты всё время…» являются провокационными и зарождают в подростке комплексы. Обсуждать необходимо лишь тот неправильный поступок, который подросток совершил в данный момент.

-Поиск компромисса и альтернативы. Например, если родителю тревожно отпускать ребёнка на ночёвку к незнакомым друзьям, можно предложить позвать ребят к себе в гости.

-Объяснение причин. Разговор должен проходить в максимально спокойной обстановке, без претензий и назидательного тона.

-Доверие в отношениях. Для успешного решения конфликтов важно доверие, спокойный тон, терпение, интерес к желаниям подростка и честная, открытая коммуникация.

Рекомендации по укреплению внутрисемейных отношений.

1. Проводить больше времени вместе. Регулярные семейные встречи, будь то ужин, прогулка в парке или настольные игры, помогают укрепить эмоциональную связь и лучше понимать друг друга.

2. Слушать друг друга. Когда близкие делятся своими мыслями и переживаниями, важно не просто слушать, а проявлять интерес, задавая вопросы и поддерживая их.

3. Соблюдать традиции. Семейные традиции создают чувство единства и привязанности. Это могут быть как большие события, например, праздники, так и маленькие ритуалы, такие как воскресные завтраки, совместные просмотры фильмов или регулярные прогулки.

4. Общаться открыто и честно. Важно делиться своими чувствами и потребностями без обвинений. Открытое общение помогает избежать конфликтов и недоразумений, укрепляя доверие в семье.

5. Проявлять заботу и внимание. Небольшие знаки внимания, такие как приготовление любимого блюда, неожиданные подарки или просто тёплые слова благодарности, могут значительно улучшить атмосферу в семье.

Передать знания и сформировать умения, помогающие выстраивать гармоничные взаимоотношения.

Современная семья подвергается множеству конфликтов и разногласий что может повлечь за собой ухудшение эмоционального климата в семье, что может привести к снижению общего благополучия и счастья её членов. Поэтому нужно уметь прислушиваться и ценить друг друга.