



О ВЛИЯНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Все семьи очень разные. Как часто нам приходится наблюдать ситуации, когда ребенок бросается маме на шею, доверяет ей свои секреты, шепчет на ухо о своих неприятностях, а мама нежно гладит его по голове, прижимает к себе, целует... Обычная ситуация взаимной поддержки – важнейший компонент жизни семьи. У окружающих от подобной суеты становится теплее на душе и хочется общаться и быть рядом с такими людьми.



Но не менее часто встречается и противоположная картина. Когда мама постоянно одергивает ребенка, делает ему замечания, заставляет авторитарными способами делать что-то против воли...

Регулярно испытывая на себе такое отношение, у него часто проявляются различные нарушения в развитии эмоциональной сферы, а также различные пограничные состояния.

Как же построить отношения с ребенком таким образом, чтобы, с одной стороны, приучить его к нормам и правилам поведения, соблюдению режима дня, владению ЗОЖ, но с другой – не навредить его эмоциональному состоянию. Этому можно и нужно учиться. Прежде всего постарайтесь избегать негативных факторов воспитания и психологического микроклимата семьи.

Психологический климат в семье



Психологический климат, или психологическая атмосфера,— это преобладающий в группе или коллективе эмоциональный настрой. Он является достаточно устойчивым образованием и определяется настроениями людей, их душевными переживаниями и волнениями, отношением друг к другу, к работе, к окружающим событиям.

Семья — тоже коллектив, выполняющий важную социальную функцию воспитания молодого поколения и обеспечения личного счастья людей, что требует взаимной моральной ответственности и действенной взаимопомощи.

Индивидуальное выражение благополучия может быть различно и не для каждого приемлемо, но при этом должно присутствовать общее — взаимная любовь, терпимость, уважение друг к другу и т. п.

Благополучие семьи определяется и такими качествами ее членов, как доброжелательность друг к другу, стремление взять на себя ответственность в трудных вопросах, умение отнестись к себе более критически, чем к супругу (супруге). Социальные психологи исследовали особенности отношения к себе и супругу (супруге) в семьях благополучных и неблагополучных. Ими получен интересный факт: у супругов, удовлетворенных своим браком, самокритичность выше, чем критичность по отношению к партнеру. У супругов, не удовлетворенных своим браком (неблагополучные семьи), критичность к мужу (жене) превышала самокритичность. Этот факт, очевидно, можно объяснить тем, что, когда человек любит кого-то, он становится внимательным к любимому, терпимо относится к его недостаткам и бросается на помощь, когда это необходимо.

Психологический климат благополучной семьи характеризуется общностью интересов супругов. Совсем не обязательно, чтобы у мужа и жены были одинаковые увлечения, интересы, важно, чтобы они оба считались с этими увлечениями и интересами, проявляли бы к ним внимание. И, пожалуй, главное, что следует подчеркнуть: счастливой по-настоящему может быть только та семья, где супруги живут большими общественными интересами и запросами. Эгоистическая, обывательская устремленность не приносит людям счастья. Счастье личности вне общества не возможно. *Счастье* — это всегда ощущение полноты своих духовных и физических сил в их общественном применении.

ПОЛЕЗНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ЖДЕМ ГОСТЕЙ

Сегодня к вам придут гости. Помоги маме накрыть стол.

Как правильно разложить столовые приборы?

Скажи, как ты поприветствуешь гостей. Как пригласишь к столу?

Чем вы будете угощать гостей?

Как можно развлечь гостей?

КАЖДОЙ ВЕЩИ СВОЕ МЕСТО

В комнате надо навести порядок.

Что вы повесите в платяной шкаф?

Что поставите на обувную полку?

Где место посуде?

А где должны храниться книги?

ПИРОЖКИ

Бабушка испекла к празднику аппетитные пирожки. Все гости отрезали по кусочку и попробовали угощение.

Сколько было гостей?

Каких пирожков больше – целых или тех, от которых отрезаны куски? На сколько?

От какого пирожка отрезан самый большой кусок, от какого – самый маленький?

«Когда мы наказываем ребенка, мы не усложняем его жизнь, а облегчаем, мы берем выбор на себя. Мы освобождаем его совесть от необходимости выбирать, нести ответственность...»

(С. Соловейчик)

ЕСЛИ

Ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
Ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;
Ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
Ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;
Ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;
Ребенка хвалят, он учится быть благодарным;
Ребенок растет в честности, он учится верить в людей;
Ребенка поддерживают, он учится ценить себя;
Ребенок растет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире!

Как делать замечания (рекомендации для родителей)

Прежде, чем делать замечание ребенку, постарайтесь ответить на следующие вопросы:

1. В каком состоянии я нахожусь?
2. Что даст ребенку и мне моё замечание?
3. Хватит ли у меня времени, чтобы не только отругать, но и разъяснить, почему нельзя так делать или поступать?
4. Не прозвучит ли в голосе «Ага, попался?»
5. Хватит ли терпения и выдержки довести дело до конца?

Если вы не сможете ответить на все вопросы, то не делайте замечание!

Эмоциональное отвержение ребенка.

Это может быть безразличие со стороны родителей или откровенное отталкивание малыша. Нелюбимые или нежелательные дети, которым дают понять, что они обуза для родителей, часто вырастают тревожными, агрессивными, с нарушенной самооценкой. Это предпосылки к нарушению психологического и психического здоровья. Конечно, это крайний и очень тяжелый вариант развития ребенка. Но припомните сами, не проскакивали ли у вас в разговоре с ребенком такие фразы: «Опять ты мне мешаешь», «Всегда тебе чего-то надо!», «Когда же кончатся эти выходные и пойдешь в детский сад!». Если в сердцах вы произнесете нечто подобное, ребенок может подумать, что вы его не любите. И тогда нарушение в эмоциональном развитии появится наверняка.

Несправедливое наказание.

Помните, что значимый взрослый для ребенка – царь и Бог. И любой незаслуженный окрик или подзатыльник разрушает его справедливую и стабильную картину мира. Вот почему нельзя наказывать ребенка за проступки, не разобрав их мотивов.

Неравное (то суровое, то теплое) отношение родителей к детям.

Это еще более пагубно, чем неизменная строгость. К строгим, но постоянным и предсказуемым родителям ребенок в состоянии приспособиться. А когда за одни и те же действия его то наказывают, то хвалят, он теряет ощущение стабильности. Если мама, то терпеливо укладывает ребенка спать, читает сказки, то вдруг резко уходит и захлопывает дверь, не объяснив, почему сегодня некогда, это причинит ребенку страдания. Лучше изначально определитесь, какую стратегию выбираете в некоторых вопросах, и не меняйте принципов.

Соперничество с братом или сестрой.

Нарушения могут быть связаны с неуверенностью в родительских чувствах, ревностью к другому ребенку. Старайтесь подчеркнуть равное отношение ко всем детям и в течение дня находить время для любого из них. Хорошо, если с каждым из детей у вас будет своя маленькая тайна, ритуал, общее занятие. Старшему помогите стать помощником для младшего, а не конкурентом.

Противоречивые требования.

Если мама хочет от ребенка одного, а папа другого, он будет мучиться из-за невозможности угодить всем. Если, например, ребенок тихий, спокойный, это одобряется. А родителям хочется, чтобы он был бойчее, давал сдачи и т.д. Ребенок страдает от невыполнимости всех требований сразу, он боится разочаровать кого-то из родителей. Как поступить в этом случае? Во-первых, надо прийти к согласию; а во-вторых, убедите ребенка, что мнение мамы и папы должны быть на первом месте.

Неадекватные требования.

Обычно это бич внешне благополучных, культурных семей. От малыша хотят всего сразу и по максимуму, подгоняют его под идеальный образ. Иногда навязывают ребенку чуждые ему интересы. Такая система воспитания пагубна. Помните, что дети вам ничего не должны, и радуйтесь тому, что у них есть успехи хоть в чем-то.

Негативные требования «нельзя».

Нельзя, чтобы требования родителей ставили ребенка в униженное, зависимое положение: например, насильное раздевание или требование оправиться при людях (на пляже, детской площадке) – дескать, мал еще, нечего стесняться. Сюда же относятся требования сделать что-либо противоречащее моральным нормам, - допустим, сказать неправду.

Итак, уважаемые родители, проанализируйте перечисленные выше ошибки в воспитании: не относится ли какой-либо из факторов к вашей семье? Приложите все усилия, чтобы максимально нормализовать обстановку в семье.

Одна из главных функций семьи – оказание психологической поддержки.

Не забывайте, уважаемые родители, делать комплименты членам вашей семьи, в том числе детям. Это значительно улучшит их эмоциональное состояние.

