

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО СОЗДАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ

Семья – первоисточник формирования межличностных отношений ребенка, а мама и папа – образцы для подражания. Именно в семье закладывается основа характера человека, предопределяется его отношение к труду, моральным и культурным ценностям, формируется его психическое здоровье.

Только семья способна обеспечить ребенку психологический комфорт. Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с социально – психологическим здоровьем детей. Поэтому от характера внутрисемейных отношений, от верно выбранного стиля воспитания, от проявления безусловной разумной любви родителей к своим детям, зависит уравновешенное психическое состояние ребенка, его эмоциональное здоровье, его отношение к жизни. Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают каждый член семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так для **благоприятного психологического климата** характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат **способствует** гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Если внутрисемейные взаимоотношения построены на любви, поддержке и на взаимоуважении членов семьи, то ребенок такой стиль общения переносит и в среду своих сверстников.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присущее чувство незащищенности в этом случае говорят о **неблагоприятном психологическом климате в семье**. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

Демонстрируется перед родителями задание «Загибаем лист».

Душа ребёнка как этот белый лист. Вы когда-нибудь ругали своих детей злобно, невыдержанно. Вспомните всё негативное, сказанное в адрес ребенка (бестолочь, неумеха, дурень...), при этом сгибаем лист (в хаотичном порядке).

А сейчас начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте, то хорошее, что вы говорили детям.

Вы расправили листок, но на нем так и остались линии сгиба. Так же и в душе ребенка на всю жизнь остаются травмы от непонимания и несправедливости к ним.

Попробуем выяснить, чему же может научиться ребенок, когда он оказывается в определенных ситуациях.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО КРИТИКУЮТ, ОН УЧИТСЯ ОСУЖДАТЬ (ненавидеть).

Давать указания и поправлять ребенка так, чтобы поощрять его стремление изменить поведение к лучшему.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ ВРАЖДЕБНОСТИ, ОН УЧИТСЯ ВРАЖДОВАТЬ (быть агрессивным).

Гневно требовать от ребенка повиновения (кричать на ребенка, бить, трясти ребенка и т.д.) значит совершать акт враждебности. Такое обращение может полностью разрушить самоуважение у ребенка.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО ЗАСТАВЛЯЮТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО СТЫДА, ОН УЧИТСЯ ЧУВСТВУ ВИНЫ (жить с чувством вины).

Навязывая ребенку чувство вины, мы растим человека, живущего, чтобы угодить другим. Он как марионетка, которой легко управлять.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ ТЕРПИМОСТИ И ТЕРПЕНИЯ, ОН УЧИТСЯ БЫТЬ ТЕРПЕЛИВЫМ (понимать других).

Можно быть терпимым к ребенку (как к человеку) и одновременно быть нетерпимым к его неверным поступкам в жизни. Не поступки ребенка определяют его ценность - само его существование дает ему право на уважение, достойное обращение. Нужно быть терпимыми к слабостям и неудачам.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО ХВАЛЯТ, ОН УЧИТСЯ ЦЕНИТЬ (быть благородным).

Ребенок, которого хвалят, сам учится хвалить.

ЕСЛИ С РЕБЕНКОМ ПОСТУПАЮТ ЧЕСТНО, ОН УЧИТСЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Честность не может существовать там, где правы всегда только родители. Честность также учит ответственности.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ОН УЧИТСЯ ВЕРЕ (верить в людей).

Безопасность может также означать “доверие”.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЦЕНЯТ, ОН УЧИТСЯ НРАВИТЬСЯ СЕБЕ (ценить себя).

ЕСЛИ РЕБЁНКА ВЫСМЕИВАЮТ ОН УЧИТСЯ БЫТЬ ЗАМКНУТЫМ.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ЖИВЁТ В ПОНИМАНИИ И ДРУЖЕЛЮБИИ, ОН УЧИТСЯ НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ.

- Какой же должна быть подлинная родительская любовь? В каких проявлениях любви особенно нуждаются наши дети? Обеспечивает ли семья ребенку психологический комфорт или, наоборот, порождает чувство ненужности? Какие ошибки мы совершаем?

Для эмоционального здоровья семьи важна подлинность, «неподменность» чувств, важно, чтобы поступок находился в гармонии с душевным состоянием.

Как же преодолевать развитие отрицательных эмоций, которые все-таки возникают? Тут может быть два пути.

Первый путь - умение владеть собой, подавлять начавшееся раздражение, обиду, строптивость, и т.д. Это немалая наука – обладать способностью вовремя взять себя в руки, не дать волю дурному настроению. Только в спокойной обстановке можно воспитать спокойствие и уравновешенность. Поэтому, если ребенок нервничает, упрямится, капризничает, то и дело обижается, дерзит,- ищите причину в себе, в своей собственной манере держаться, в атмосфере семьи. Станьте сами сдержаннее, не отвечайте немедленным взрывом крикливого раздражения на упрямство или капризы ребенка. Но коли вам, взрослым людям, это кажется не под силу, тогда от ребенка (с его очень слабо развитыми механизмами торможения) требовать спокойствия бесполезно и даже несправедливо.

Второй путь более глубокий и совершенный. Процесс этот предполагает наличие большой сознательности, самокритичности, широты взглядов, умения понять другого человека и признать за ним право на собственное мнение и самостоятельность поступков,- одним словом, процесс более «взрослый» и полностью доступный уже только в период самовоспитания.

Маленького человека надо любить. Более того, его надо уважать, о чем не догадываются частенько самые нежные родители, умудряясь совмещать страстную привязанность к ребенку с уважением его достоинства, с отношением к нему, как к игрушке. Никакого пренебрежения со стороны взрослых, никакого угнетения ребенка быть не должно. Он должен иметь право на свою детскую жизнь, но ни в коем случае не лишать личной жизни родителей, не превращаться в единственный смысл их существования.

Чтобы вырастить и воспитать ребенка, приходится многим жертвовать. Но есть жертвы, которые действительно нужны ему, а есть такие, что вовсе не обязательны и даже вредны.

Какие же жертвы благородны? А вот такие, например. Изживите недостатки своего характера, дабы не подавать дурного примера детям. Откажитесь от вредной привычки, пожертвуйте временем, которое вы провели бы в необязательных разговорах по телефону или за игрой в карты, домино и т.д. – займитесь с ребенком интересным полезным делом, почитайте ему, научите чему-то.

Ребенок видит в семье постоянную заботу о себе, заботу близких друг о друге. Сила примера велика и заразительна. Но все же одного примера мало. Надо, чтобы ребенок и сам что-то делал для других.

Позвольте ребенку быть щедрым с вами, с первыми друзьями-сверстниками, животными. Дайте ему свободу чем-то жертвовать.

Очень важно учить ребенка выбирать из существующих возможностей наиболее ценную и соответствующую его склонностям способностям; отказываться от всего, что несовместимо с поставленной целью и уводит от нее; учить настойчивости, сосредоточенности, волевому усилию.

Надо внушить ему разумную веру в себя, в достижимость заветных желаний, в то, что судьба – дело рук самого человека.

Для безболезненных, полноценных детско-родительских отношений важна, прежде всего, любовь, любовь безоговорочная, способная проявляться во всех искренних взаимоотношениях. Родители должны выражать свою любовь к ребенку используя для этого не только слова, но и:

- **КОНТАКТ ГЛАЗ.** Если потребности в контакте глаз удовлетворены, то ребенок обаятелен, он не отворачивает голову в сторону при контакте с людьми, с такими детьми хочется общаться;
- **ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ.** Для того чтобы просто существовать, ребенку требуется четыре объятия в день, для нормального же развития – двенадцать.
- **ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ.** Выражение пристального внимания к ребенку требует действительно сосредоточенности, увлеченности собственным ребенком. Это может быть совместная игра или труд, поход, беседа.

А как же общаться с ребенком?

Принцип конструктивного (бесконфликтного) общения – умение слушать.

«Активное слушание» - это коммуникация с предоставлением ребенку обратной связи о его чувствах, переживаниях и эмоциональных состояниях.

Для реализации активного слушания родителю необходимо иметь следующие установки:

- хотеть услышать ребенка, поэтому активное слушание можно применять лишь тогда, когда у родителя достаточно времени, чтобы выслушать ребенка, а не прерывать его на полуслове;
- желать быть полезным ребенку в решении его проблем, а не использовать технику активного слушания для того, чтобы заставить его действовать по желанию родителя, т.е. в манипулятивных целях;

- быть готовым принять чувства и эмоции ребенка такими, какие они есть, не пугаться их, не оценивать и не осуждать даже тогда, когда они вступают в противоречие с установками и моральными ценностями самого родителя, признать право ребенка на эти чувства;
- искренне доверять ребенку и верить в его возможности справиться со стоящими перед ним проблемами, не пытаться из самых лучших побуждений и сочувствия и симпатии к ребенку сделать все за него, верить в возможности его развития как личности;
- воспринимать ребенка как самостоятельную, независимую от вас личность со своей личной жизнью и правом выбора своей судьбы, не принимать на себя ответственность за фактически сделанный ребенком выбор.

При оценке результатов общения, можно считать его положительным, если:

- достигнуты результаты общения;
- хорошее самочувствие участников общения;
- доброжелательные взаимоотношения между участниками общения.

Что же можно сказать в заключение? У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас в большей степени зависит, каким вырастет ваш ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь. Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.