

Консультация для родителей
«Психологическое благополучие в семье
или безопасное детство»

*Подготовила педагог-психолог
Шентуховская Т.В.*

Родители, составляющие первую общественную среду ребенка, играют существеннейшую роль в его жизни. К родителям, особенно к матери, мысленно обращаемся мы в минуты испытаний, а на склоне лет родители и дети становятся все более близкими. Специфика чувств, возникающих между детьми и родителями, определяется, главным образом, тем, что родительская забота необходима для поддержания самой жизни ребенка. Родительская любовь — жизненно необходимая потребность маленького человеческого существа; а любовь каждого ребенка к родителям — беспредельна, безусловна, безгранична. И если в первые годы любовь родителей обеспечивает жизнь и безопасность, то по мере взросления она все более выполняет функцию поддержания внутреннего, эмоционального и психологического мира человека.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ?

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

- в наличии чувства доверия к миру;
- в способности проявлять гуманные чувства;
- в способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
- в наличии положительных эмоций и чувства юмора;
- в способности и потребности в телесном контакте;
- в чувстве удивления;
- в вариативности поведения; способности к произвольному усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе и в ситуации соревнования-соперничества;
- в способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
- в способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК - это тот, который улыбочив, непосредственен, разговорчив, не драчлив, не грубит родителям и взрослым, обладает чувством юмора, не ворует, не криклив, не обижает других,

слушает других, доброжелателен, способен преодолевать эгоцентрическую позицию.

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА РЕБЕНКУ В СЕМЬЕ:

1. принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
2. создание в семье атмосферы положительных эмоций;
3. создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
4. поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка - эмоционально-волевых, интеллектуальных, психомоторных (например, родители часто совершают ошибку, не придавая эмоциональному благополучию ребенка должного значения, а считая, что успешность обучения является более важным показателем его развития, что впоследствии может довольно негативно сказаться на психическом здоровье ребенка);
5. в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления);
6. включение в детскую жизнь, в том числе и в игровую деятельность ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОЗДАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ

1. Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
2. Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.
3. Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
4. Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном (школьном) учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.
6. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Культура общения только начинается с умения слушать. Далее требуется еще умение расспрашивать, сопереживать, принимать, отвергать услышанное, логически аргументируя свою позицию, и т. д. Вот этой работы (а это труд, тяжелый труд) и пытаются избежать ссылаясь на отсутствие времени. Лень души можно оправдывать чем угодно. Монолог произнести легче, чем вдумчиво вести диалог. Поэтому и часты окрики «замолчи», диктат, авторитарный стиль воспитания в семьях.

Вникать в проблемы другого человека, пожить его заботами, как своими - непростое дело. Надо отдать нечто большее, чем время — мысли, чувства, частицу своего покоя, самому испытать душевный дискомфорт, затратить психическую энергию.

Обеспечивать психологическую защиту близким — это тяжелый повседневный труд. Легче оказать эпизодическую «скорую психологическую помощь» в кризисной ситуации (вытереть слезы плачущей у тебя на груди подруге), чем добиться, чтобы в семье все понимали друг друга, уважали индивидуальность и неповторимость каждого.

Подобная работа под силу только людям, способным любить других, тогда, естественно, «даю» и «беру» сбалансированы. Эмоциональные затраты при гуманном общении велики.

Качества, необходимые в семейной жизни для создания оптимальных взаимоотношений, *социально тренируемы, этому можно научиться*. Без активного стремления к взаимопониманию, без воспитания в себе доброты, милосердия даже родные по крови люди могут стать чужими по духу.

Общение начинается с чего-то общего. Общих интересов больше всего **в семье**. Ведь дом не только место, где вместе едят, спят, но и общаются. Общение может быть и невербальным (бессловесным). Кстати, **контакт взора — очень важный момент**. Только в семье и тренируются, вырабатываются навыки общения. За пределами семьи нас слушают не очень внимательно и нечасто смотрят в глаза.

Инструмент сближения душ — **беседа** — в ваших руках. Пусть никто не подумает, что он примитивен. Беседа, расспрос остаются главными инструментами познания психики.

Человек живет не в вакууме. Его окружают близкие люди. Пусть каждый, в ком зарождается обида на окружающих за то, что ему не помогли, его не поняли, сам честно проследит за своими «прямыми и обратными» связями с людьми.

Недолюбленными, необласканными, обездоленными часто чувствуют себя те, у которых «БЕРУ» превалирует над «ДАЮ».

Каждому из нас нужен дом, забота, любовь и доверие!

У каждого ребенка должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми.