

## Консультация для родителей

### Роль семьи в создании условий психологического благополучия ребёнка

Термин «психологическое благополучие» был введен в научный лексикон И.В. Дубровиной, понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Психологическое благополучие является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Психологическое благополучие характеризуется как комфортное эмоциональное состояние.

**Психологически благополучный ребёнок** – это прежде всего ребёнок спонтанный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом принимает ценность и уникальность окружающих его людей.

Психологическое благополучие ребёнка обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт. Именно эмоциональное благополучие является наиболее ёмким понятием для определения успешности развития ребёнка.

Главная роль в развитии у ребёнка эмоций как основы дальнейшего нравственного развития принадлежит семье. То, что ребёнок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни.

Семья – это среда, в которой удовлетворяется фундаментальная потребность ребёнка – быть принятым всерьёз и быть уважаемым в дальнейшем. В семье дети с первых дней жизни получают ценный опыт прощения, уступчивости, обожания, поддержки от близких, чувствуют внимание, восхищение и преданность со стороны близких людей. Семья даёт ребёнку главное – интимно-личностную связь и единство с родными. Социальная функция семьи – психологический тыл, защита, убежище.

Семью укрепляют эмоциональные связи родителей и детей. Характер эмоционального благополучия или неблагополучия ребёнка определяется его эмоциональными отношениями с взрослыми в семье. Общение с взрослыми

является одним из важнейших факторов, которые влияют на развитие ребёнка. Главное в воспитании маленького человека – достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребёнком. Именно в семье ребёнок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится как себя вести в различных ситуациях. У тревожных матерей часто вырастают тревожные дети; честолюбивые родители нередко так подавляют своих детей, что это приводит к появлению у них комплекса неполноценности; несдержанный отец, выходящий из себя по малейшему поводу, нередко, сам того не ведая, формирует подобный же тип поведения у своих детей.

Чтобы сохранить психологическое благополучие ребёнка, необходим благоприятный психологический климат в семье.

Психологический климат семьи определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие детей. Его создают члены каждой семьи и от их усилий зависит каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Для благоприятного психологического климата семьи характерны следующие признаки: сплочённость, возможность всестороннего развития личности каждого её члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищённости и эмоциональной удовлетворённости, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый её член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям – с почитанием, к более слабому – с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление её членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчёркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению самооценки. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнёра, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом

климате семьи. Всё это препятствует выполнению семьёй одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведёт к депрессиям, ссорам, психической напряжённости, дефициту в положительных эмоциях. Перебранки в присутствии ребёнка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы.

Учитывая данные характеристики, взрослый всегда должен стараться быть в хорошем настроении. Ведь ребёнок – такое впечатлительное и восприимчивое существо, он как губка впитывает и хорошее, и плохое. Копирует поведение взрослого и «выносит» его в общество, коим для ребёнка являются сверстники в группе детского сада.

Дети приходят в детский сад с неодинаковым эмоциональным мироощущением, с различными умениями и возможностями. В результате каждый по-своему отвечает требованиям воспитателя и сверстников и создаёт отношение к себе.

Все дети стремятся к общению: подходят к сверстникам, смотрят, как они играют или рисуют, обращаются с просьбой, подают упавшую вещь или молча слушают разговаривающих. Общение со сверстниками играет важную роль в становлении психологического благополучия ребёнка в детском саду. Пяти - шестилетний ребенок нуждается в сверстниках, товарищах. В общении с ними в детском саду он проводит 50-70% времени. Ежедневно помногу раз он вступает в контакты, свободно выбирая партнера. Выбор этот зависит от характера деятельности. Для совместного труда дети стараются выбирать партнеров организованных («Он хорошо дежурит», «У неё всегда красивая причёска и платье»), для игр и занятий - тех, кто «много знает, хорошо рисует, считает». Нередко ребенок ориентируется и на нравственные качества сверстника («Мы дружим. Мы всегда вместе играем, он меня защищает. Он добрый, справедливый, не дерется. Я бы с Ваней хотел сидеть на занятии, а то Саша мне мешает» и т.д.). Перечисленные мотивы свидетельствуют о стремлении детей к эмоциональному и деловому комфорту во время интересной или сложной для них деятельности, о том, что их расположением не пользуются сверстники агрессивные, беспокойные, отвлекающиеся.

Трудно складываются взаимоотношения со сверстниками у малоактивных, беспокойных и агрессивных детей, им не удастся вступить в контакт с кем хочется, они не имеют навыков общения в коллективе, держатся неуверенно,

редко принимают участие в играх. Сверстники избегают контактов с ними («Он не умеет играть! Она ничего не знает», «Я его боюсь»). Неблагополучие ребёнка в группе даёт начало устойчивым отрицательным чертам характера, он становится замкнутым и тревожным.

Таким образом, чтобы сохранить психологическое благополучие ребёнка необходимо:

1. Иметь представление о различных этапах в жизни ребёнка;
2. Относиться к ребёнку как к равноправному партнёру;
3. Принимать активное участие в жизни семьи;
4. Всегда находить время, чтобы поговорить с ребёнком;
5. Интересоваться проблемами ребёнка, вникать во все возникающие в его жизни сложности;
6. Помогать ребёнку развивать свои умения и таланты;
7. Уважать право ребёнка на собственное мнение.

Следовательно, при выполнении данных рекомендаций, у ребёнка будет формироваться адекватная самооценка, развиваться положительные качества личности, и самое главное ребёнок будет принят группой сверстников.

Используемая литература:

А.И.Парфенов . «Беседы с родителями.»

О.М.Афанасьев. «Для вас ,родители!»

## **Тема: «Эмоциональное благополучие ребенка»**

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью своего ребенка, некоторые родители до конца еще не осознали значение психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением. Часто на эмоциональное состояние детей оказывают негативное влияние страхи (например, боязнь темноты, боязнь оказаться в центре внимания, страх перед каким-либо сказочным персонажем, животным, страх собственной смерти или смерти близких), поэтому очень важно, чтобы родители:

- относились к страхам серьезно, не игнорировали и не умоляли их; давали ребенку возможность рассказывать, чего он боится, избегая при этом оценивающих высказываний («Ты боишься такого маленького паучка?»);
- помогали детям выразить страх в словах («Ты испугался тогда, когда...»), рассказали о собственных страхах;
- давали описания реально опасных ситуаций (ходить весной по тонкому льду на реке, перебегать улицу в неполюженном месте);
- допускали здоровую дозу страха (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности);
- давали возможность учиться на собственных ошибках (ошибку может допустить каждый, но ее осознание дает возможность в аналогичной ситуации принять правильное решение);
- реагировали на детское восприятие реальных жизненных событий («Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?»).

Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы являются частые споры и ссоры между детьми в семье или во дворе, порой переходящие в драки. Драка – крайний способ решения конфликта, а точнее – неумение выйти из него. Научите ребенка способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения. Общая стратегия выхода из конфликта может быть следующей:

- как можно более точно и конкретно сформулировать проблему, причину конфликта;
- дать каждой из сторон возможность предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев;
- последовательно обсудить преимущества и недостатки каждого предложения (предложения, неприемлимые для одной из сторон, отпадают);
- принять решение, против которого нет возражений (это не означает, что стороны обязательно будут полностью удовлетворены им).

Не менее важной задачей является профилактика возникновения конфликтных ситуаций, для чего могут быть проведены соответствующие беседы с ребенком. Стремитесь, чтобы ваш ребенок был восприимчив к чувствам, желаниям, мнениям других людей, не всегда совпадающим с его собственным (например, у разных людей разное представление о том, что может быть интересным, скучным, красивым, безобразным, обычным, странным, плохим, хорошим). Не следует всеми силами стремиться предотвращать возможные конфликты, не следует относиться к ним как к чему-то только неприятному и обременительному. Любые конфликтные ситуации (несколько детей, брат и сестра одновременно хотят играть с одной игрушкой, и никто не хочет уступить) надо использовать для приобретения опыта разрешения конфликтов.

**Уважаемые родители, заботьтесь о психическом здоровье своего ребенка!**

Используемая литература:

А.И.Парфенов . «Беседы с родителями.»

О.М.Афанасьев. «Для вас ,родители!»