



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.

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.



Подготовила инструктор по физкультуре Морозова Марина Владимировна