

Влияние семьи на эмоциональное состояние ребенка



Главную роль в жизни маленького человека играет семья. Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ребенок усваивает прежде всего в семье. Если его любят, он открыт для общения, энергичен, любознателен, здоров и счастлив. У него активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда. Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так при дефиците ласки ребенок болеет, становится нервным и раздражительным, у него случаются серьезные психические срывы.

Как же построить отношения с ребёнком 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.

Чтобы ваш ребенок был психически и физически здоров, необходимо оберегать его от внутрисемейных разборок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место. Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки. Взрослый член семьи должен помочь ребенку поверить в себя и свои способности, объяснить причины неудач и поддержать в сложной ситуации. Но для этого родитель сам должен почувствовать уверенность – он никогда не сможет оказать поддержку сыну или дочери до тех пор, пока не научится понимать себя и не достигнет самоуважения.

Одно из главных условий правильного воспитания – это принять ребенка таким, какой он есть, с его слабостями и недостатками, стремлениями и темпераментом. Выход из неприятных ситуаций

зачастую можно найти не методом запрета, а путем переключения энергии подростка в полезное русло.

Ошибки в воспитании детей:

Эмоциональное отвержение ребёнка.

Это может быть безразличие со стороны родителей или откровенное отталкивание. Нелюбимые и 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 тяжёлый вариант развития ребёнка, и в своей абсолютной форме он встречается редко. Но припомните сами, не проскакивали ли у вас в разговоре с ребёнком такие фразы: «*Опять ты мне мешаешь*», «*Всегда тебе чего-то надо!*», «*Когда же кончатся эти выходные, и ты пойдёшь в школу!*». Если в сердцах вы произнесёте нечто подобное, ребёнок может подумать, что вы его не любите. И тогда нарушение в эмоциональном развитии появится наверняка.

Несправедливое наказание.

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

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

Это ещё более пагубно, чем неизменная строгость. К строгим, но постоянным и предсказуемым родителям ребёнок 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 ребёнка спать, читает сказки, то вдруг резко уходит и захлопывает дверь, не объяснив, почему ей сегодня некогда, это причиняет ребёнку страдания.

Соперничество с братом или сестрой.

Нарушения психологического микроклимата семьи могут быть связаны с неуверенностью в родительских чувствах, ревностью к другому ребёнку. 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, интимный ритуал, общее занятие. Старшему помогите стать помощником и учителем, а не конкурентом младшему, даже если разница между ними небольшая.

Противоречивые требования.

Если мама хочет от ребёнка одного, а папа (бабушка, воспитатель и т. д.) другого, он будет мучиться из-за невозможности угодить всем. Если, например, ребёнок тихий, спокойный, это одобряется в школе.

А родителям хотелось бы, чтобы сын был активнее, и они учат его постоять за себя, давать сдачи. Ребёнок страдает от невыполнимости всех требований сразу, он боится разочаровать кого-то из значимых для него людей.

Неадекватные требования.

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

Негативные требования «нельзя».

Нельзя, чтобы требования родителей ставили ребёнка в униженное, зависимое положение: например, насильное раздевание или требование что-то сказать при людях (на пляже, на празднике, в магазине). Сюда же относятся требования сделать что-либо противоречащее моральным нормам, - допустим, сказать неправду.

Негативные примеры прошлого.

Часто родители сосредотачиваются на прошлых неудачах ребенка и используют их против него («Вспомни, что, когда у тебя была собака, ты забывал кормить ее» и т. д.). Акцент на негативных примерах прошлого может породить у ребенка ощущение преследования неудач и нежелание бороться за хорошее мнение о себе. Он может решить для себя: «Пусть меня считают плохим». Родитель обязан употреблять в разговоре с ребенком больше фраз поддержки, таких как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «У тебя всё может получиться, ведь ты хочешь этого». Поддержать – это еще и дать почувствовать ребенку, что он нужен.

Нервозность родителей.

Родители не придают большого значения своим сказанным в сердцах резким, грубым словам. А дети порой не в состоянии понять, что это не мнение, а лишь эмоциональная реакция. Они все понимают буквально, без «чувства юмора». «Ты -дурак!» – это ранит больше, чем наказание розгами. Наиболее частые способы реагирования детей в подобных ситуациях – это пассивный уход в себя или демонстративная агрессивность. Когда вы пытаетесь подавить агрессивного ребенка, вы не решаете этим возникшую проблему, а только загоняете ее вглубь. Всегда нужно выявить причину агрессии, и не столько внешнюю, сколько внутреннюю. Возможно, эта причина кроется в недополучении ребенком необходимого: любви и ласки, внимания и контроля, уважения и доверия, помощи в складывании правильной системы ценностей. А иногда ребенку требуется просто «выпустить пар»:

пошуметь, покричать. Вовсе не значит, что о недостатках ребенка с ним вообще нельзя говорить. Наоборот, он должен знать, что родители в нем одобряют, а что порицают. Но сама постановка вопроса должна быть: не «ты – плохой», а – «здесь ты ошибся, но ты ведь не такой, ты хороший, поэтому я верю, что впредь ты этого не сделаешь».

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 делать комплименты членам Вашей семьи, в том числе детям.

Советы по профилактике правонарушений:

1. Старайтесь проводить больше времени со своим ребенком, интересуйтесь его успехами и неудачами;
2. Старайтесь помочь ребенку в разрешении проблем;
3. Объясняйте ребенку правила поведения в школе, дома, на улице, в гостях, в общественных местах;
4. Интересуйтесь, с кем и где ваш ребенок проводит время;
5. Запишите ребенка в спортивную секцию или кружок, займите его свободное время;
6. Не стесняйтесь обращаться за помощью в школу, к специалистам других учреждений и организаций.

2022 г.