

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №274»

Консультация для родителей
«Эмоциональный комфорт в семье»

Подготовил педагог-психолог Зоркова Анна Хусеновна

Мир маленького ребенка – это его комната с кубиками и куклами, его стульчик и его кроватка, его двор, где можно качаться на качелях, посмотреть на кошек и собак, это ласковая мама, которая так часто приносит что – то вкусное, это его детский сад с воспитательницей и другими детьми. Этот уютный мир ограничен стенами комнаты и оградой двора. Именно в этом маленьком мире дошкольник живет, действует, размышляет. Мир взрослого человека несравненно богаче, шире и разнообразнее. Для взрослого существует не только то, что он видит и слышит в данный момент, но и необъятное множество других явлений, предметов, проблем: его работа, знакомые люди, прочитанные книги, его прошлый опыт, планы на будущее, моральные нормы и правила поведения, его знания и умения.

Семья играет в воспитании ребенка основную и важную роль. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение последующей жизни.

Уже в самом раннем детстве необходимы два условия для того, чтобы энергия ребенка и нервная система укрепились: спокойная жизнерадостность и чувство уверенности. Родителям следует уделять больше времени, так как в раннем возрасте происходит влияние семьи на развитие личности ребенка.

Психологическим климатом семьи называют те эмоции и настроения, которые доминируют в семье. Психологический климат показывает качество общения и взаимоотношения между близкими людьми. Независимо от того, насколько большая семья, психологический климат в ней оказывает влияние на каждого из членов. Он воздействует как на психологическое, так и на физическое здоровье. От эмоциональной атмосферы в доме во многом зависит и долголетие человека. Также психологический климат очень важен при принятии некоторых решений, а также личностного роста человека, в том числе и ребенка.

Виды психологического климата:

- благоприятный;
- не благоприятный.

Благоприятный климат складывается в семьях:

- Где супруги схожи характерами, имеют похожие взгляды на жизнь и общие цели.
- Стараются проводить вместе свободное время, вместе посещают различные мероприятия.
- Рассказывают друг другу о том, как они провели день и какие у них планы на будущее.
- У таких семей прекрасные отношения со своим окружением: родственниками и друзьями.

Положительный психологический климат в семье сильно влияет на психологическое здоровье растущего человека. Положительная эмоциональная атмосфера в семье будет только способствовать психологическому здоровью человека. Это в первую очередь касается тех людей, с кем больше всего проводит время человек в доме. Если после изнурительного рабочего дня (или учебы) человека ждет в семье поддержка, любовь и взаимопонимание, то такой климат поможет ему быстрее отдохнуть, смягчить стресс и восстановить силы. В случае, когда человек дома находится в постоянном напряжении, часто конфликтует и ссорится, то такой психологический климат будет способствовать появлению стресса, а при длительном таком состоянии может развиваться депрессия. В таком случае семья является источником проблем и расстройств.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье. Любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выражать свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласовано в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей.

Психологическое здоровье ребенка напрямую зависит от культуры семейных отношений, от качества семейной атмосферы, от традиций здорового образа жизни, от психологического климата в семье и от многих других компонентов семейной жизни.

Именно в эти годы закладываются основы уверенности в себе и успешного общения вне дома, что способствует дальнейшему развитию ребенка.

Совместные игры с вашим ребенком помогут вам в уютной, домашней обстановке сделать вашу семью более сплоченной.

Упражнение «Что (кто) бывает зеленым (веселым, грустным, быстрым ...)?»

На конкретный вопрос, например: «Что бывает зеленым?» необходимо получить как можно больше разнообразных ответов: трава, листья, крокодил, лента и т.д.

Упражнение «Отгадай предмет по паре других».

Взрослый называет пару предметов, действий, образов, а ребенок отгадывает: папа, мама – это семья, мясо, лук-это котлеты, торт, свечи- это праздник и т.д.

Упражнение «Подарок на всех (Цветик – Семицветик)».

Ребенку предлагается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток, дальше продолжают остальные члены семьи.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть, по-моему, вели.

Вели, чтобы... В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

Упражнение «Кто самый внимательный».

Можно предложить ребенку посоревноваться на внимательность. Называется предмет, который встретился на пути возвращения домой из детского сада, прогулки параллельно выделяется отличительный признак этого предмета, например, «Я, увидел горку, она высокая» или «Я, увидел машину, она большая» и т.д. Можно предложить и такое задание: посоревноваться с ребенком в подборе признаков к одному предмету, например: листья деревьев, птицы и т.д. Выигрывает тот, кто назвал больше слов.

Упражнение «Ладони»

Предложите ребенку поиграть с ладошками: «А сейчас, мы поиграем с нашими ладошками. Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По моей команде пусть ваши руки сначала найдут (1) друг друга, затем (2) познакомятся, (3) подружатся, (4) потанцуют, (5) подерутся, (6) помирятся, (7) попрощаются.

Что вам больше понравилось, когда ваши ручки дружили, танцевали или, когда они дрались?

Упражнение «Через стекло»

Ребенку предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно».

Упражнение «Зоопарк»

Ведущий включает музыку. Пока звучит музыка, дети идут по кругу, будто прогуливаясь по зоопарку. Затем музыка затихает, а родитель выкрикивает название какого-либо животного. Дети должны «остановиться у клетки» и изобразить это животное. Например, при слове «заяц» - начать прыгать, при слове «зебра» - «бить копытом» и т.д. Игра веселее проходит если участие примут все члены семьи, но в нее можно играть и с одним ребенком.