« Эмоциональное благополучие детей в семье.»

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон совсем недавно. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования  и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Если составить портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей, такой человек берет ответственность за свою жизнь,  прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающими.

Психологическое здоровье – это гармония между эмоциональными, интеллектуальными, телесными и психическими аспектами. Все это относится к взрослому человеку. Психологическое здоровье ребенка формируется под воздействием внутренних и внешних факторов. Одним из условий нормального психосоциального развития признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют наблюдение за ребенком.

 Существуют пять жизненных позиций ребёнка по отношению к родителям, себе и окружающему миру:

1. «Я любим, я нужен и тоже уважаю и люблю вас»

2. «Я обожаем, я центр вселенной, все должны мне поклониться».

3. «Я нелюбим, но очень нуждаюсь в любви и заботе».

4. «Я никому не нужен и тоже не нуждаюсь в вас».

5. «Я нелюбим, обижен и отомщу вам за это».

\*Первая жизненная позиция может сформироваться только там, где ребенок чувствует любовь и заботу, видит своих родителей радостными и счастливыми. В таких семьях каждый человек,    даже самый маленький, является уникальной личностью, имеющей право на собственное мнение, право выбора. Искренние, неподдельные человеческие чувства, общий положительный эмоциональный фон в семье способствуют полноценному развитию личности ребенка.

Радостного, довольного своей жизнью человека отличает достаточно высокая самооценка, уверенность в себе, уважение и доверие ко всем окружающим людям, умение общаться со взрослыми и сверстниками, интерес к познанию.

\*Вторая жизненная позиция чаще всего возникает в семьях, где развит культ ребенка – ему уделяется особое внимание, все его желания и прихоти мгновенно исполняются. Малыш привыкает к тому, что его слово – закон для родителей, он начинает требовать беспрекословного подчинения своей воле, т.е. превращается в маленького деспота. Подобная позиция характерна для семей, имеющих единственного долгожданного ребенка. Она может возникнуть и в неполной семье, например, когда мама, оставшись одна, уделяет все внимание любимому чаду, видя отныне в нем единственный смысл жизни.

Самооценка детей в таких семьях настолько завышена, что их поведение уже в дошкольном возрасте не укладывается в общепринятые нормы: они не считаются с окружающими, действуют наперекор их желаниям и требованиям.

\*Третья жизненная позиция возникает в семьях, где дети остро испытывают нехватку родительского тепла. Среди причин подобного отношения к ребенку является отсутствие малыша в жизненных планах родителей, неприятие его индивидуальных и возрастных особенностей, перенос внимания на младшего ребенка.

Недостаток любви и заботы воспринимается детьми очень остро: они становятся тревожными, плаксивыми, замкнутыми, у них появляется ощущение собственной ненужности, покинутости. Все это неизбежно приводит к внутреннему дискомфорту и может сформировать низкую самооценку.

\*Четвертая жизненная позиция «Я никому не нужен и тоже не нуждаюсь в вас» страшна тем, что ребенок полностью теряет веру в то, что кто – то может его любить, и становится равнодушным. В ответ на отсутствие любви и заботы он демонстрирует безразличие. Такие дети не прилагают никаких усилий, чтобы совершить чтото, привлекающее внимание других, заслужить похвалу. Неужели они совсем не желают общения и заботы? Нет, просто эти дети потеряли надежду на любовь родителей. Приобретенный , «жизненный опыт» побуждает их как можно быстрее избавиться от «внимания» взрослых – наказаний, поучений, унижений.

  \*Пятая позиция также возникает в семьях, где родители эмоционально холодны, авторитарны, постоянно недовольны своим ребенком. Но в данном случае ребенок считает плохим, недостойным не себя, а родителей. Ему кажется, что именно мама с папой ,виноваты в его оторванности от семьи, в одиночестве. Он часто ведет себя дома агрессивно, кажется, специально раздражает родителей.  «Уменьшая» значимость семьи, ребёнок, таким образом психологически защищается, избавляется от переживаний. Конечно, в душе эти дети попрежнему привязаны к матери и отцу и мечтают о сохранении с ними хороших отношений. А их плохое поведение говорит лишь о том, что они всеми силами стремятся привлечь внимание к себе.

Дети всегда понимают, любят ли их родители и значимы ли они для них, и в соответствии с этим формируют свое отношение к ним, проявляя его в высказываниях, поступках, установках.

Факторы, влияющие на благополучие психологического здоровья детей.

Дефицит родительского общения.

• Общение  лишенное тепла.

• Редкое общение с отцом.

• Излишняя тревожность родителей по поводу своего ребенка.

• Не полная семья.

• Развод или постоянные конфликты в семье.

• Родительское программирование («Ты должен стать как…..»)

• Когда ребенок «кумир семьи» и  все делается для него и ради него.

Психологи и психотерапевты рекомендуют обнимать ребенка несколько раз в день. Говорят, что 4 объятия необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день.

Памятка 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 учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «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.

7. Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения