Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Абатского района детский сад «Сибирячок» корпус №1

**Влияние психологического микроклимата семьи на здоровье ребёнкаКонсультация для родителей**

Материал подготовила

Иванова Е.Н.

февраль 2020 г.

Каждому человеку, маленькому и большому, нужна пища и сон, тепло и физическая безопасность. Но почему, имея все это, многие люди, в том числе и дети, очень часто страдают? Почему ребенок, имеющий абсолютно все, завидует другому ребенку, который хуже одет и менее сыт? Ответ прост: мало человеку лишь удовлетворения его естественных потребностей. Любому человеку нужно, чтобы его понимали и признавали; чтобы он чувствовал себя необходимым.

Психологическое развитие детей, их моральные принципы, образцы поведения закладываются в семье. Поэтому родители должны отдавать себе отчет в том, какая ответственность возложена на них в деле воспитания ребенка, ведь именно вы являетесь его первыми воспитателями. Период детства – самое подходящее время для приобретения полезных привычек и положительных черт характера, так необходимых в дальнейшей жизни. Дом – это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления.

Существуют некоторые причины, отрицательно влияющие не только на эмоциональную сферу ребенка, но и на его умственное развитие:

- Смерть отца или матери;

-Развод родителей;

-Частое отсутствие отца из-за командировок;

-Длительное отсутствие матери и в связи с этим жизнь с другими людьми;

-Плохие отношения между родителями: ссоры, гнев, оскорбления;

-Употребление спиртных напитков в семье;

-Курение родителей;

-Плохие знакомства родителей.

На психическое развитие детей оказывает влияние даже количество книг в доме, их тематика, а также образование родителей.

-Благодаря чему человек, особенно маленький, может быть счастлив? В первую очередь, он счастлив от той психологической среды, в которой он живет и растет.

-А сейчас мне хотелось бы рассказать о том, как ваши дети представляют, что такое «счастье» вообще и что такое «счастье в семье». Дети составляли небольшие рассказы на эту тему и вот что получилось, оказывается вашим детям не так и много надо для счастья. Все из них слово «счастье» связывают с счастьем в семье, то есть для них нет отдельно слова «счастье», оно обязательно перекликается с семьей. Приведу некоторые выдержки из детских рассказов:

«Счастье это - …

…Вся семья вместе, родственники вместе, когда живут дружно, отмечают вместе праздники, дни рождения, когда радуешься чему-то и умеешь радовать других, когда не ссорятся, когда в семье добры, дружны, никто не болеет, играешь с друзьями».

«Счастье моей семьи – это…

…Дружная семья; счастье, если мама счастлива, никто не болеет, не было ссор, не ругались, когда все вместе, все вместе чай пьем, смотрим телевизор, любим друг друга, хвалим друг друга, всей семьей идем в гости, к бабушке, всей семьей едем на море, покупаем новый компьютер».

Каждый из вас по-своему понимает и трактует выражение «благополучие в семье», с точки зрения психологии, благополучие в семье может включать следующие составляющие:

-психологические аспекты взаимоотношений семьи и ребенка; порядок появления ребенка в семье;

-роль матери и отца в воспитании;

-стиль семейных отношений.

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 является важнейшим компонентом 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 только замечания, заставляет авторитарными способами делать что-то против его воли…При таком отношении у ребенка часто появляются 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, но с другой стороны, не навредить его эмоциональному состоянию. Этому можно и нужно учиться. Прежде всего, постарайтесь избегать негативных факторов воспитания и психологического микроклимата семьи.

1.Эмоциональное отвержение ребенка.

Это может быть как безразличие со стороны родителей, так и откровенное отталкивание малыша. Нелюбимые и нежелательные дети, которым дают понять, что они обуза для родителей, часто вырастают тревожными, агрессивными, с нарушенной самооценкой. Это – предпосылки для нарушений психологического и психического здоровья. Конечно, это крайний и очень тяжелый вариант развития ребенка, и в своей абсолютной форме он встречается редко. Но припомните сами, не проскакивали ли у вас в общении с ребенком такие фразы: «Опять ты мне мешаешь», «Всегда тебе чего-то надо!», «Когда же кончатся эти выходные и ты пойдешь в детский сад!». Если в сердцах вы произнесете нечто подобное, то ребенок может подумать, что вы его не любите. И тогда нарушение в эмоциональном развитии появится наверняка.

2.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 разобравшись в мотивах.

3.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 ей сегодня некогда, это причиняет ребенку страдания. Лучше изначально определитесь, какую стратегию вы выбираете в определенных вопросах, и не меняйте принципов.

4.Соперничество с братом или сестрой.

Вообще-то это – отдельная тема, но здесь о ней важно упомянуть, т.к. нарушения психологического микроклимата семьи могут быть связаны с неуверенностью в родительских чувствах, ревностью к другому ребенку. Старайтесь подчеркнуть ровное 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, общее занятие. Старшему помогите стать помощником и учителем, а не конкурентом малышу, даже если разница между ними небольшая.

5.Противоречивые требования

Если мама хочет от ребенка одного, а папа (бабушка, воспитатель и т. д.) другого, он будет мучиться из-за невозможности угодить всем. Если, например, ребенок тихий, спокойный, то это одобряется в детском саду. А родителям хотелось бы, чтобы сын был побойчее, и они учат его постоять за себя, давать сдачи, не уступать насиженного местечка… Ребенок страдает от невыполнимости всех требований сразу, он боится разочаровать кого-то из значимых для него людей. Как поступать в этом случае? Во-первых, пусть родители придут к согласию. А во-вторых, убедите папу, что мнение мамы и папы, а также их требования все-таки должны быть на первом месте.

6.Неадекватные требования

Обычно это бич внешне благополучных, культурных семей. От малыша хотят всего и сразу и по максимуму, подгоняют его под идеальный образ. Иногда ребенку навязывают чужие 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 чем-то.

7.Негативные требования «нельзя».

Нельзя, чтобы требования родителей ставили ребенка в униженное, зависимое положение: например, насильное раздевание или требование сходить в туалет при людях ( на пляже. На детской площадке) – дескать мал еще, нечего стесняться. Сюда же относятся требования сделать что-либо противоречащее моральным нормам, - допустим, сказать неправду.

Одной из главных функций семьи является оказание психологической поддержки. И в ней нуждаются не только взрослые, но и дети.

Для того чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребёнка.

2. Избегать подчеркивания промахов ребёнка,

3. Показывать, что вы удовлетворены ребёнком.

4 . Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.

5 . Проводить больше времени с ребёнком.

6. Ввести юмор во взаимоотношения с ребёнком

7. Позволить ребенку самому решать проблемы там., где Это возможно.

8. Принимать индивидуальность ребёнка.

9. Проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему.

10. Демонстрировать оптимизм

Поддерживать ребенка можно посредством:

отдельных слов ( «красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд» ); -высказываний ( «Я горжусь тобой». «Мне нравится, как ты работаешь», «Хорошо. спасибо тебе». «Всё идет прекрасно», «Я рад, что ты и в этом участвовал»; прикосновении (дотронуться до руки, слегка потрепать по плечу, обнять, погладить); совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ним. играть с ним. слушать его. есть вместе с ним); выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок).

И в заключение мне бы хотелось вместе с вами выполнить задание «В лучах родительского солнца». На листке бумаги у меня нарисовано солнце и лучики, я попрошу вас каждого подписать по лучику, отвечая на вопрос: «Чем я согреваю своего ребенка, как солнышко согревает землю?».

Посмотрите, какое наше родительское солнышко лучистое! Оно, как и то, под которым мы живем, щедро дарит нам свое тепло, ласку, не выбирая время и место для этого. Так и мы, родители, должны любить своих детей, без каких-либо на то условий, безусловно.

По-настоящему счастлив тот ребенок, который окружен заботой и вниманием со стороны любящих людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами. Ребенок чувствует себя защищенным, когда рядом есть взрослые, помогающие идти по жизни, прививающие ему достойное поведение, предостерегающее от дурных поступков.

Материал взят с сайта

<https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/02/10/vliyanie_psihologicheskogo_mikroklimata_semi_na_zdorove_rebenka.docx>