

Родительский университет
Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка

Подготовила Болганова В.В.,
педагог-психолог
06.02.2021

*Главный замысел и цель семейной жизни-
воспитание детей.*

*Главная школа воспитания - это
взаимоотношения мужа и жены, отца и
матери.*

Семья начинается с детей.

Цели

- Раскрыть причины появления тревожности у детей.
- Убедить родителей в том, что "острый недостаток ласки в семье" – причина повышенной заболеваемости, агрессивности, тревожности, страхов, одиночества, жестокости у детей.
- Убедить родителей в том, что внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка.

Оборудование

Мяч, шариковые ручки, чистые листы бумаги, конверт с раздаточным материалом

Вступительное слово психолога

Детские годы - самые важные в жизни человека. Как они пройдут, зависит от взрослых – родителей, воспитателей.

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, любознательный, здоров, 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. Даже если таких детей завалить игрушками, это не помогает. Потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить.

Еще хуже развиваются события, если родители позволяют себе пренебрежительное или жестокое отношение к ребенку, унижают, наказывают физически. Если человек не познал в детстве любви и нежности, он, вероятнее всего, спрячется под маской агрессивности.

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.

Нужно помнить, что в семье могут происходить процессы, способные привести ребенка к разочарованию в собственных силах. Во-первых, это завышенные требования родителей (родители ожидают, что если ребенок был хорошим в дошкольном учреждении, он будет таким же и в школе). Во-вторых, соперничество братьев и сестер (такая ситуация возможна в том случае, если родители постоянно сравнивают детей друг с другом). В-третьих, чрезмерные амбиции ребенка (если у него что-то не получается, ребенок уже не соглашается играть в другую игру, и родители не обращают на это внимание).

Помощь родителей заключается в том, чтобы подчеркивать способности и возможности детей. Если ребенок ведет себя так, как не нравится родителям, то именно они должны помочь ему, одна его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Родитель, обсуждая с ребенком его поведение, должен всегда стараться подчеркнуть его хорошие стороны, сказать, что обычно доволен им как личностью («Сегодня ты допустил ошибку, но посмотри, как ты...»).

Часто родители сосредотачиваются на прошлых неудачах ребенка и используют их против него («Вспомни, что, когда у тебя была собака, ты забывала 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.

Необходимо помнить, что авторитет родителей для детей непререкаем и абсолютен, следовательно, установки близких взрослых людей определяют поведение детей. Нельзя говорить детям того, чего вы на самом деле не желаете ему.

Не забывайте рассказывать ребенку о своем детстве, об ошибках и о том, как вам было трудно их исправить, о своих слабостях – вы станете более близкими друг к другу, ребенок поймет, что он, как и вы, имеет возможность исправить свою ошибку.

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.

Нервозность родителей сразу передается детям. 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».

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. «Здравствуйте, меня зовут...».

Закончите фразу - "Здравствуйте, меня зовут..., называете свое имя, а далее на первую букву своего имени назовите качество личности, которое вас характеризует.

Например: «Здравствуйте, меня зовут Виктория, я внимательная»

Ну что же, мы с вами познакомились, настроились на рабочий лад, а сейчас перейдем непосредственно к упражнениям.

Упражнение 2. «Конверт отношений».

Цель: снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу

Достаньте из этого конверта по одному листочку. На них вы видите неоконченные фразы. Я хочу, что бы вы по очереди их закончили.

Каждый участник по очереди вынимает из конверта ведущего листок с вопросом и отвечает на него.

- Мой ребёнок радуется, когда...
- Мой ребёнок злится, когда...
- В общении с детьми мой ребёнок...
- Ребёнку вместе со мной нравится...
- Я спокойна (ен), когда знаю...
- Меня больше всего расстраивает...
- Ребёнок плачет, если...
- Если у меня плохое настроение...
- Мой ребёнок...
- Меня беспокоит...
- Меня радует...

- Больше всего я хочу, чтобы мой ребенок...
- Родители для ребенка...
- На выходных мы с ребенком...
- Мой ребенок самый...
- Если ребенок плачет, нужно...

Сложно ли вам было продолжать фразы? Как думаете, почему? Наверное, потому, что мы не всегда можем точно понять собственные чувства и чувства наших детей. Сегодня мы попробуем этому научиться.

Упражнение 3. «Я – ребёнок».

Цель: формирование «языка общения» родителей с ребёнком.

Сейчас мы рассмотрим несколько фраз, которые часто можно слышать от родителей в отношении своих детей. Узнаем, как они могут повлиять на ребенка в дальнейшем и какими фразами желательно их заменить. Представьте, что Вы - дети. Я говорю вам...

- **"Ты ничего не умеешь делать, неумейка!"**, что вы чувствуете на месте ребенка услышав такую фразу? (она формирует у ребенка неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, безынициативность). Как можно заменить эту фразу, если мы видим, что у ребенка что-то не получается? (**«Попробуй еще раз, давай я тебе помогу, у тебя все получится»**), ребенку важно чувствовать вашу поддержку.

- **"Неряха, грязнуля!"**, что чувствует ребенок, которому часто говорят эту фразу? (она формирует у ребенка чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности), как можно сказать эту фразу в позитивном ключе? (**"Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!"**).

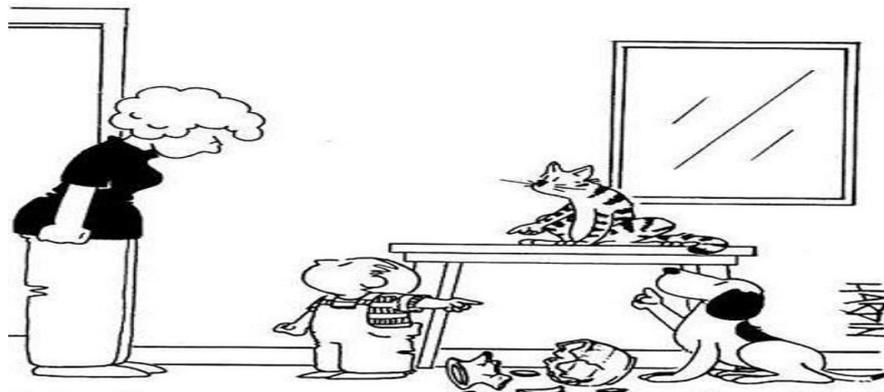
- **«Вот ты плакса, с плаксами никто не дружит!»** что чувствует ребенок? (она формирует у ребенка сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем), что мы должны сказать, что бы успокоит ребенка? **«Расскажи мне, что тебя расстроило, я с тобой»**.

Итак, сейчас мы поставили себя на место наших детей, почувствовали, то, что чувствуют они, когда мы их ругаем и научились заменять обидные фразы, поощряющими, стимулирующими к позитивным действиям.

Упражнение 4. « Моделирование ситуаций»

Уважаемые родители, давайте по картинке смоделируем ситуацию, что происходит, как реагируют участники, как можно разрешить такую ситуацию?

Моделирование ситуаций



Упражнение 5. "Ругаемся овощами".

К сожалению, часто случаются ситуации, когда эмоции сдержать очень сложно, и мы выясняем отношения на повышенных тонах при ребенке, а он, в свою очередь, видя такую модель поведения, копирует вас и те бранные слова, которые может услышать. Но можно попробовать заменить наши бранные «взрослые» слова на слова менее экспрессивные. Например, заменить их названиями овощей. Предлагаю сейчас вам немножечко поругаться, но не плохими словами, а названиями овощей: "Ты – огурец, а ты редиска", "Ты – морковка, а ты – тыква" и так далее. И так начинаем с этого края, поворачиваетесь к соседу и называете его каким-нибудь овощем, сосед отвечает в том же ключе.

Вот так, теперь, прежде чем начать ругаться вспомните это наше веселое упражнение.

Упражнение 6. «Ласковый мячик».

Цель: создание условий для определения уровня эмоциональной близости с ребёнком.

Ну что же, мы научились с вами заменять злые слова смешными, а теперь мы вспомним самые добрые, самые нежные слова, которыми мы называем наших детей дома. Это «Ласковый мячик», возьмите его в руки и вспомните, как ласково вы называете своего ребенка дома, скажите нам, передайте мячик соседу.

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? Это теплые, добрые, домашние слова, говорите их своим детям почаще.

Упражнение 7. «Список положительных и отрицательных качеств ребёнка».

Цель: осознание индивидуальности своего ребёнка, изменение отношения к нему в позитивную сторону.

Возьмите в руки листочки и ручки. Разделите лист на две половины. В левом столбце запишите все положительные качества ребенка, в правом все отрицательные.

Теперь посмотрите на список отрицательных качеств, подумайте, откуда появились эти качества? Могли ли вы, в какой-то степени послужить

примером для их формирования? Я хочу, что бы вы взяли эти листочки домой и дома, глядя на список отрицательных качеств, постарались найти в них что-то хорошее.

Упражнение 8. "Лепестки рефлексии".

На столе перед Вами лежат разноцветные лепестки. Выберите, пожалуйста, то лепесток, который отражает ваше впечатление от участия в семинаре-практикуме и передайте мне. Вот такой цветок у нас получился. Цвет его лепестков говорит о том, что вы почерпнули на семинаре много полезной и значимой для себя информации.



Ритуал завершения занятия:

Благодарю вас за активное участие в обсуждении проблемы. Что полезного вы узнали? В качестве решения собрания я предлагаю вам памятки для родителей «Создание благоприятной семейной атмосферы» желаю вам успехов и благополучия в ваших семьях.

Создание благоприятной семейной атмосферы (памятка для родителей)

Помните:

- От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Время, которое требуется каждому для ночного отдыха, величина сугубо индивидуальная. Показатель один – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимость исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.