

Психологическое здоровье ребенка в семье

**Педагог-психолог: Шактар-оол
Кара-кыс Сергеевна**

Семья - это замечательное слово, которое
означает уют, тепло, поддержку близких и
просто общение



Когда семья и окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие:

- ▶ - чувство уверенности и защищённости.
- ▶ - преобладает жизнерадостное настроение.
- ▶ - развитие личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, хорошего отношения к другим людям.

- ▶ **Всё это свидетельствует о том, что ребёнок растёт психологически здоровым.**

Что такое здоровье?

- ▶ По ВОЗ Здоровье это - - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков.
- ▶ - физическое
- ▶ - психическое
- ▶ - социальное

!!!Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом

Психологи считают, что эмоциональная сфера крайне важна в развитии ребёнка. Эмоции являются показателем общего состояния ребёнка, его психического и физического самочувствия.

-Что оказывает влияние на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребёнка?

- ▶ Сравним наше мнение и факторы, предложенные психологами:
- ▶ Ускорение темпа жизни.
- ▶ Дефицит времени родителей.
- ▶ Нет условий для снятия напряжения и расслабления.
- ▶ Невротизация родителей.
- ▶ Неумение решать внутриличностные конфликты.
- ▶ Неудовлетворённость условиями жизни.
- ▶ Дисгармония семейных отношений, семейного воспитания.
- ▶ Нарушения в детско-родительских отношениях.

- ▶ Во взаимоотношениях с ребёнком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы взаимодействия. Важны **родительские установки** - эмоциональное отношение к ребёнку, поведение с ним.
- ▶ **!!!!Они могут оказывать негативное и позитивное влияние на ребёнка.**

- ▶ Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых.
- ▶ Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.



Благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:

- ▶ сплоченность,
- ▶ возможность всестороннего развития личности каждого ее члена,
- ▶ высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу,
- ▶ чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности,
- ▶ гордость за принадлежность к своей семье,
- ▶ ответственность

- ▶ стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.



неблагоприятный психологической климат в семье

- ▶ члены семьи испытывают тревожность
- ▶ эмоциональный дискомфорт
- ▶ напряженность
- ▶ отчуждение
- ▶ конфликтность межличностных отношений
- ▶ когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности

Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях.

Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

- ▶ Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка.
- ▶ Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей.
- ▶ Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

«Родительские установки».

Негативные установки	Последствия	Позитивные установки
Горе ты мое!	Заниженная самооценка, чувство вины, отчуждение, конфликты.	Радость ты моя!
Нытик, плакса!	Внутренняя озлобленность, повышенное эмоциональное напряжение, тревожность, неуверенность в своих силах, безынициативность.	Поплачь, станет легче!
Ты копия своего папочки!	Неадекватная самооценка, упрямство, противоречивость, трудности в общении с родителями.	Папа у нас замечательный! Мама у нас умница!
Неумейка! Откуда у тебя только руки растут!	Страхи, заниженная самооценка, неуверенность, низкая мотивация к деятельности.	Попробуй еще раз, и у тебя обязательно получится! Давай попробуем вместе.

<p>Ты обидел маму! Ты плохой, вот уйду от тебя к другому мальчику.</p>	<p>Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиночества, нарушение сна.</p>	<p>Я тебя все равно люблю! Но мне очень неприятно - постарайся не поступать так больше.</p>
<p>Займись чем-нибудь, отстань.</p>	<p>Отчуждение, озлобленность.</p>	<p>Иди ко мне, давай подумаем, чем мы займемся.</p>
<p>Только и слышу: «Купи! Купи!» Надоел со своими просьбами!</p>	<p>Агрессия, капризы, истерики.</p>	<p>Мне бы хотелось купить тебе, но у меня нет денег.</p>

Типы семейного воспитания:

1. Авторитетный - теплые,
доверительные



- ▶ **Авторитетный стиль**



- ▶ Дети при таком стиле воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

2. авторитарный- холодные отношения



- ▶ **Авторитарный стиль**



- ▶ Дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия. (сделать акцент на отрицательных последствиях).

3. Либеральный-дети садятся на шею



- ▶ **Либеральный стиль**



- ▶ Дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена, проявляют неуважение к старшим, а также к родителям; в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми

4. Индифферентный - попустительский



Индифферентный стиль

- ▶ Ребенок страдает от недостатка внимания, может привлекать его любыми способами, в т.ч. и отрицательным поведением. Отсутствие любви родителей, интереса к ребенку, вседозволенность приводят к тому, что ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к делинквентному (противоправному, преступному) поведению.
- ▶

Принципы общения с ребенком

- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.
- Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Если ребенку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, каждый имеет свой путь развития, а сравнивайте его поступки и достижения с ранее приобретенными.
- Будьте вежливы с ребенком, и тогда он усвоит именно такую манеру взаимодействия.
-

- ▶ Чаще говорите ребенку, что вы его любите. Пусть он знает, что Вы любите его за то, что он есть, а не за то, что он убирает игрушки, съедает кашу и т. д.
 - Установите определенные правила в семье, следуйте им ежедневно, это поможет избежать большого количества нотаций.
 - Запретов должно быть немного, они нужны для ощущения безопасности Вашему ребенку. Не запрещайте ребенку то, что еще вчера ему было позволено.
 - Наказывая ребенка, не будьте чрезмерно строги, не ущемляйте достоинства малыша.
 - Расширяйте поведенческий репертуар ребенка, проигрывая с ним различные ситуации, Вы строите доверительные отношения, учитесь понимать его, сочувствовать, сопереживать. А он в свою очередь, начинает лучше понимать Вас.
 - Будьте терпеливы, не допускайте чрезмерных вспышек в ответ на неудовлетворяющее Вас поведение ребенка;
 - Обнимайте ребенка не менее 4, а лучше 8 раз в день

Родителям нельзя

Вступать с ребенком в перебранку

Обращаться к нему сгоряча

Кричать

Замахиваться на ребенка

Требовать невозможного

Оскорблять

Срывать свое плохое настроение на ребенке

«Крепкая семья – крепкая держава»



«Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- ▶ Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- ▶ Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- ▶ Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- ▶ Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- ▶ Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- ▶ Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- ▶ Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- ▶ Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

«Крепкая семья – крепкая держава»

