

Консультация для родителей на тему:

«Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка».

Эмоциональное воспитание ребенка – бесспорно, прерогатива семьи. Следует учитывать, что чувства играют исключительную роль в жизни ребенка. Они «окрашивают» его ощущения, восприятия, представления, мысли. В них выражается отношение ребенка к окружающему миру. Для развития у ребенка позитивного образа «Я» значимыми являются чувства собственного достоинства, гордости, становление которых зависит от условий жизни и воспитания, прежде всего, в семье.

Поддерживать достоинство ребенка, укреплять его хорошее мнение о себе – задача семьи. Это удастся сделать в тех семьях, где ребенка включают в различные виды деятельности, помогают «расти» в них, видеть свои достижения и ощущать, что они небезразличны родителям. Возникшее чувство гордости за хорошо выполненное задание, поручение побуждает ребенка к новым «победам».

Детство – самая прекрасная пора жизни человека, получившая целый букет красивых определений:

Продолжите этот ряд определений. (Родители продолжают.)

счастливое, безмятежное, безоблачное, но для некоторых детей оно – трудное, и, прежде всего, по вине окружающих взрослых.

К сожалению, ребенок не выбирает свою семью, родителей и очень зависит от малого круга общения, особенно в детстве.

Психологический климат семьи выражается в том, какие преобладают отношения и настроения: восторженное, радостное, светлое, спокойное, теплое, тревожное, холодное, враждебное, подавленное. При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя равным среди равных, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, или колодезем, где черпает живительную свежесть, бодрость и оптимизм.

Главное в семье – чувство самоценности и стремление уважать право каждого быть личностью, а не только мужем, отцом, хозяином дома или партнером.

Благоприятная психологическая атмосфера связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи. А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями:

- *«Держать улыбку» (потому что именно лицо – ваша визитная карточка).*
- *Обращать внимание на других (от вашего знания домашних зависит счастье семьи).*
- *Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).*

- Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
- Не вступать в конфликты (учтите, что лучший способ выйти из конфликта – это не вступать в него).
- Ободрять других (оптимистам жить легче).
- Делать комплименты (учтите, что женщины любят ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

Гармоничная семья это семья, в которой ощущается радость жизни. Все обитатели Дома уверены, что их с интересом и радостью выслушают. Здесь все знают, что с ними считаются и всегда учитывают позицию других.

Одна из отличительных черт, присущих зрелой, гармоничной семье, заключается в том, что родители верят в неизбежность перемен в детях и сами готовы с ними постоянно меняться. Однако и благополучная семья может быть источником душевных страданий детей: когда она становится ареной борьбы **характеров супругов**. Конечно, папы и мамы, как правило, обожают своих сыновей и дочерей. И это прекрасно. Любовь, забота, нежность, внимание окрыляют растущего человека, вселяют в него уверенность, оптимизм, духовную силу. Но так происходит только тогда, когда ребенок чувствует полную гармонию в семейном мире, любовь и взаимопонимание в отношениях между взрослыми.

На это, кстати, обращал внимание родителей еще **А.С. Макаренко**. **«Ваше собственное поведение – самая решающая вещь, – писал он. – Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда нас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это для ребенка, имеет большое значение.**

Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы уже воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь самые печальные последствия...

Истинная сущность воспитательной работы, вы и сами уже догадались об этом, вероятно, заключается вовсе не в ваших разговорах с ребенком, не в прямом воздействии на ребенка, а в организации вашей семьи, вашей личной и общественной жизни и в организации жизни ребенка. Воспитательная работа - есть прежде всего работа организатора. В этом деле поэтому нет мелочей».

Семья – сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения составляют **микроклимат семьи**, который непосредственно влияет на эмоциональное самочувствие всех ее членов.

Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений (на сверстников в детском саду, школе, на коллег по работе и т. д.). И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе дефектов развития и воспитания.

Стремление к тому, чтобы у ребенка сформировалось позитивное отношение к жизни, чтобы в его характере не сложилась тенденция к ожиданию неудачи и разочарования – **одна из главных задач родителей**. Поэтому важно поощрять и поддерживать ребенка в его самостоятельных начинаниях.

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.

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 сильнее, 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 культурной: не «ты – плохой», а – «здесь ты ошибся, но ты ведь не такой, ты хороший, поэтому я верю, что впредь ты этого не сделаешь».*

Создавая благоприятную семейную атмосферу в доме 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. 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. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Что должны делать родители, чтобы сохранить положительное эмоциональное состояние ребёнка?

Главные задачи родителей:

- создавать оптимальные условия для роста и развития своего ребёнка;
- удовлетворять его естественные потребности;
- обеспечивать безопасность;
- обеспечивать адаптацию к жизни;
- воспитывать своего ребёнка, собственным примером;

Семья – это сила, единство, мощь и, конечно, же ядро нашего общества.