«Роль семьи в сохранении психологического здоровья детей»

Уважаемые родители! Наверняка каждый из вас хотя бы раз видел социальную рекламу, в которой наглядно демонстрируется, что невнимание к ребёнку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем. Когда окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, признают его права, уделяют ему внимание. Он испытывает чувство уверенности, защищённости. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него доброжелательного отношения к людям – растёт психологически здоровый человек.

Тема нашего разговора сегодня – роль семьи в сохранении психологического здоровья детей. Семья, и только семья является первым воспитателем своего ребёнка, детский сад и педагоги оказывают посильную помощь в деле воспитания детей.

Упражнение «Продолжи фразу»:

«Мой сын (дочь) лучший (лучшая), потому что…»

Что, по вашему мнению, оказывает влияние на психологическое здоровье ребёнка?

Давайте обратимся к факторам, оказывающим влияние на психическое здоровье ребёнка, которые выделены учёным психологом А.И. Захаровым.

Факторы социально-культурного характера:

- ускорение темпа жизни;
- дефицит времени родителей;
- недостаток условий для снятия напряжения и расслабления;
- загруженность родителей и невротизация взрослых;
- неумение решать внутриличностные конфликты.

Социально-экономические факторы:

- неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;
- ранний выход матери на работу.

Социально-психологические факторы:

- дисгармония в семейных отношениях;
- дисгармония в семейном воспитании;
- нарушение в сфере детско-родительских отношений.

Вследствие нарушения психологической безопасности ребёнок может оказаться в стрессовом состоянии.

Как может проявляться стрессовое состояние у ребёнка?

Давайте рассмотрим признаки стрессового состояния, чтобы помочь ребёнку, каждый родитель должен знать признаки такого состояния.

- трудности с засыпанием;
- частая усталость;
- частая беспричинная обидчивость, слезливость, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т.д.)

- участившиеся случаи невнимательности, непоседливость;
- частое проявление упрямства, капризов;
- навязчивые привычки;
- стойкое нарушение аппетита или наоборот, переедание;
- невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т.д.

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребёнок находиться в психоэмоциональном напряжении. Немаловажную роль играют взаимоотношения с ребёнком взрослого, родительские установки, восприятие ребёнка родителями и способы поведения с ним.

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 только у тебя руки растут!	Страхи, заниженная самооценка, неуверенность, низкая мотивация к деятельности.	Попробуй ещё раз, и у тебя получится! Давай попробуем вместе!
Ты обидел маму! Ты плохой, вот уйду от тебя к другому мальчику.	Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиночества, нарушение сна.	Я тебя всё равно люблю! Но мне очень неприятно – постарайся так больше не поступать!
Займись чем - нибудь, отстань.	Отчуждение, тревожность, заниженная самооценка.	Иди ко мне, давай подумаем, чем мы займёмся.

Одно из основных условий полноценного развития ребёнка – психологическая защищённость, т.е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях, понимают, умеют слушать, чувствовать.
Именно в семье ребёнок может найти взаимопонимание и доверие.

Портрет психологически здорового ребёнка.

1.Возрастные «кризисы» проходят естественно, безболезненно, решаются закономерные возрастные проблемы.

2.Ребёнок испытывает чувство привязанности, нежности и любви в ответ на аналогичные чувства родителей.
3.Ребёнок реализует свою потребность в авторитете и уважении, понимании со стороны близких людей и значимых для него лиц.
4.Обладает устойчивым чувством «Я», адекватной самооценкой, уверен и активен, имеет соответствующий возрасту уровень притязаний и возможностей.
5. Способен к сопереживанию.
6.Не проявляет выраженных чувств ревности и зависимости при наличии чувства – доброжелательности к людям.
7. Контактен и общителен, стремится к взаимодействию со сверстниками на равных.

Принципы общения с ребёнком.
Безусловно, принимать ребёнка.
Активно слушать его переживания и потребности.
Бывать (читать, играть, занимать) вместе.
Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
Помогать, когда просит.
Поддерживать успехи.
Делиться своими чувствами (значит доверять).
Конструктивно решать конфликты.
Использовать в повседневном общении приветливые фразы.
Обнимать не менее 4, а лучше 8 раз в день.

Памятка родителям по созданию благоприятной семейной атмосферы
-Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
-Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.
-Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. -Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
-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.
-Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы 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.