Эмоциональная атмосфера

в семье

***“Дети всегда здоровы. Если они больны или кажутся больными, то это потому,   
что в них проявляются конфликтные ситуации взрослой среды. За каждым больным   
ребенком стоит взрослый, который болен или просто несчастлив.”***

*Психотерапевтическая аксиома*

Чтобы ребенку было легко и приятно учиться, нужно постараться создать ему благоприятную психологическую атмосферу. Но, к сожалению, нередко семейная ситуация не способствует формированию положительного настроя у первоклашки, особенно если дома постоянные скандалы, члены семьи часто выясняют отношения друг с другом в бурной форме. Напрасно родители думают, что ребенок не обращает никакого внимания на их отношения. Все без исключения дети остро воспринимают сложности в отношениях между папами и мамами. Иногда ребенок даже способен винить себя за то, что они постоянно ссорятся. Он считает, что он слишком плохой и поэтому родители не чувствуют себя счастливыми. Ничего удивительного в этом нет. Ведь для ребенка родители — самые близкие и родные люди. Разумеется, он желает, чтобы они относились как к нему, так и друг к другу самым лучшим образом. А если все происходит с точностью до наоборот, у него может развиться стойкий невроз. И тогда справиться с ситуацией окажется очень непросто.

Поэтому родителям для того, чтобы помочь ребенку легко адаптироваться к новой для него школьной жизни, надо, прежде всего, наладить взаимоотношения в семье.

Как показывает практика, даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удается создать благоприятный климат общения в семье. Существует много способов наладить отношения в семье, но есть один базовый принцип, без соблюдения которого все попытки наладить общение с ребенком оказываются безуспешными.

« ... Семья - первичное лоно человеческой культуры... Здесь пробуждаются и начинают развёртываться дремлющие силы личной души; здесь ребёнок  научается любить (кого и как?), верить (во что?) и жертвовать (чему и чем?); здесь слагаются первые основы его характера; здесь открываются в душе ребёнка главные источники его будущего счастья и несчастья; здесь ребёнок становится маленьким человеком, из которого впоследствии развивается великая личность или, может быть, низкий проходимец».  
   
  
**Иван Александрович Ильин**

Семья – основная ячейка общества, это тот кирпичик, из множества которых и состоит наше общество. Семья занимает особое место в жизни каждого человека.

**ВВЕДЕНИЕ**

Родители, составляющие первую общественную среду ребенка, играют существеннейшую роль в его жизни. К родителям, особенно к матери, мысленно обращаемся мы в минуты испытаний, а на склоне лет родители и дети становятся все более близкими. Специфика чувств, возникающих между детьми и родителями, определяется, главным образом, тем, что родительская забота необходима для поддержания самой жизни ребенка. Родительская любовь —жизненно необходимая потребность маленького человеческого существа; а любовь каждого ребенка к родителям — беспредельна, безусловна, безгранична. И если в первые годы любовь родителей обеспечивает жизнь и безопасность, то по мере взросления она все более выполняет функцию поддержания внутреннего, эмоционального и психологического мира человека.

**ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ?**

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

* наличии чувства доверия к миру;
* способности проявлять гуманные чувства;
* способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
* наличии положительных эмоций и чувства юмора;
* способности и потребности в телесном контакте;
* чувстве удивления;
* вариативности поведения; способности к произвольному усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе и в ситуации соревнования-соперничества;
* способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
* способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

**ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК**

**УЛЫБЧИВ**

**НЕПОСРЕДСТВЕНЕН**

**РАЗГОВОРЧИВ**

**НЕ ДРАЧЛИВ**

**НЕ ГРУБИТ РОДИТЕЛЯМ**

**ОБЛАДАЕТ ЧУВСТВОМ ЮМОРА**

**НЕ ВОРУЕТ**

**НЕ КРИКЛИВ**

**НЕ ОБИЖАЕТ ДРУГИХ**

**СПОСОБЕН ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЭГОЦЕНТРИЧЕСКУЮ ПОЗИЦИЮ**

**СЛУШАЕТ ДРУГИХ**

**ДОБРОЖЕЛАТЕЛЕН**

**ТРИ ГРУППЫ ФАКТОРОВ**

влияющих на гармонию семейных отношений, от которой в прямую зависит психоэмоциональное состояние ребенка

* **1. Социально-психологический фактор**
* **2. Социально-культурный фактор**
* **3. Социально-экономические факторы**
* **УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕКСКОГО КОМФОРТА РЕБЕНКУ В СЕМЬЕ**
* принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
* создание в семье атмосферы положительных эмоций;
* создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
* поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка - эмоционально-волевых, интеллектуальных, психомоторных (например, родители часто совершают ошибку, не придавая эмоциональному благополучию ребенка должного значения, а считая, что успешность обучения является более важным показателем его развития, что впоследствии может довольно негативно сказаться на психическом здоровье ребенка);
* в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные
* включенный в детскую жизнь, в том числе и в игровую деятельность ребенка.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОЗДАНИЮ БЛАГОПРЕЯТНОЙ СЕМЕЙНОЙ АТМАСФЕРЫ**

1. Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.  
2. Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.  
3. Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.  
4. 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.  
5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.  
6. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.  
  
**СОЗДАЙТЕ В СЕМЬЕ АТМОСФЕРУ РАДОСТИ,   
ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ**

**ЦИТАТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**У каждого ребенка должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми.**