

Консультация «Микроклимат семьи и его значение в жизни ребенка»

А.Б. Сарычева, заведующий

Под фразой «микроклимат в семье» предполагается тот комплекс взаимосвязей и взаимоотношений, которые сложились в данной семье, которые определяют благополучие или, наоборот, неблагополучие в ней. Микроклимат - так можно охарактеризовать обстановку, которая царит в семье. Микроклимат семьи определяется в значительной степени характером взаимоотношений в первую очередь родителей. При отрицательных взаимоотношениях разлад родителей наносит огромный вред настроению ребенка, его работоспособности, взаимоотношению со сверстниками.

Предлагаем вам ознакомиться с некоторыми практическими рекомендациями по созданию и сохранению благоприятного микроклимата в семье, во взаимоотношениях между родителями и детьми:

1. Говорите о своей любви к ребенку. Никакой совет психолога, никакая рекомендация в отношении воспитания ребенка не действует, если в отношениях нет любви. Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
2. Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день. Объятия – знаки любви, они питают ребенка эмоционально, помогая ему психологически развиваться. Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.
3. Согласованность между родителями. Действия родителей по отношению к ребенку должны быть согласованными (совещайтесь с супругом по вопросам воспитания). В противном случае ребенок встанет на чью-то сторону.
4. Установите четкие рамки и запреты и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
5. Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни.
6. Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу... Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей. Если вы кричите, у ребенка формируется привычка реагировать только на громкий звук.
7. Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют.
8. Будьте эмоционально уравновешены. Если Вы находитесь в возбужденном состоянии, раздражены, взвинчены – постарайтесь успокоиться. Для этого можно послушать спокойную музыку, прогуляться, 15 минут побыть в тишине – у каждого свои механизмы восстановления. Только в спокойном состоянии человек способен принимать взвешенные решения.
9. Оценивайте поступок, но не личность. К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка). Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно.
10. Никогда не вспоминайте о совершенных ошибках. Всё, что было, должно оставаться в прошлом. Каждый имеет право ошибиться – и ребенок и взрослый.
11. Ни в коем случае нельзя сравнивать. Нужно помнить, что каждый из нас уникален, неповторим, поэтому откажитесь от сравнений людей между собой. Если решили сравнить человека, то только с самим собой. Например: «Раньше ты часто злился, а теперь очень редко».
12. Разговаривайте о чувствах и эмоциях друг друга. Если увидите, что ребёнок огорчён,

но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам, но обязательно узнайте, что случилось. Делитесь со своим супругом и детьми переживаниями, это поддерживает доверие в отношениях, развивает эмпатию.

13. Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены. Физические наказания основаны на страхе перед болью.

14. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохое. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и Вы на самом деле расстроены. НО: нельзя использовать в качестве наказания жизненно важные вещи: лишить ребенка еды, лишить прогулки, лишить сна и др.

15. Похвала. Любое совершенное ребенком усилие, попытку достичь цели необходимо отмечать и поощрять. Не важно, к каким результатам он пришел, главное - отметить старание. Оставить это без положительной оценки нельзя. Тот факт, что Вы оценили, пусть небольшое, достижение ребенка, принесет ему ощущение успеха, радости, удовлетворения от проделанной работы, что уже будет являться наградой (старайтесь обходиться без материального поощрения).

16. Проводите с ребёнком своё свободное время, чтобы он всегда себя чувствовал нужным и любимым. Часто родители жалуются: «Нет времени», важно не сколько времени Вы проведете со своим ребенком, а как Вы это свободное время (пусть даже 5 минут), организуете.

17. Использовать в повседневном общении приветливые, нежные фразы. Например, мне с тобой хорошо. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Это укрепляет чувство самооценности, самооценку, укрепляет и объединяет Вашу семью.