



Влияние психологического микроклимата семьи на здоровье ребенка

Все семьи очень разные. Как часто нам приходится наблюдать ситуации, когда ребенок бросается маме на шею, доверяет ей свои секреты, шепчет на ухо о своих неприятностях, а мама нежно гладит его по голове, прижимает к себе, целует... Обычная ситуация взаимной поддержки – важнейший компонент жизни семьи. У окружающих от подобной суеты становится теплее на душе и хочется общаться и быть рядом с такими людьми.

Но не менее часто встречается и противоположная картина. Когда мама (конечно же, желая только лучшего своему ребенку) постоянно одергивает ребенка, делает ему замечания, заставляет авторитарными способами, делать что-то против воли... Регулярно испытывая на себе такое отношение, у него часто появляются различные нарушения в развитии эмоциональной сферы, а также различные пограничные состояния.

Как же построить отношения с ребенком таким образом, чтобы, с одной стороны, приучить его к нормам и правилам поведения, соблюдению режима дня, владению здоровым образом жизни, но с другой – не навредить его эмоциональному состоянию. Этому можно и нужно учиться. Прежде всего, постарайтесь избегать негативных факторов воспитания и психологического микроклимата семьи.

Эмоциональное отвержение ребенка. Это может быть безразличие со стороны родителей или откровенное отталкивание малыша. Нелюбимые и нежеланные дети, которым дают понять, что они обуза для родителей, часто вырастают тревожными, агрессивными, с нарушенной самооценкой. Это предпосылки к нарушению психологического и психического здоровья. Конечно, это крайний и очень тяжелый вариант развития ребенка, и в своей абсолютной форме он встречается редко. Но припомните сами, не проскакивали ли у вас в разговоре с ребенком такие фразы: «Опять ты мне мешаешь», «Всегда тебе что-то надо!», «Когда же кончатся эти выходные, и ты пойдешь в детский сад!». Если в сердцах вы произнесете нечто подобное, ребенок может подумать, что вы его не любите. И тогда нарушение в эмоциональном развитии появится наверняка.

Несправедливое наказание. Помните, что значимый взрослый для ребенка – царь и Бог. И любой незаслуженный окрик или подзатыльник разрушает его справедливую и стабильную картину мира. Вот почему нельзя наказывать ребенка за проступки, не разобрав их мотивов.

Неравное (то суровое, то теплое) отношение родителей к детям. Это еще более пагубно, чем неизменная строгость. К строгим, но постоянным и предсказуемым родителям ребенок в состоянии приспособиться. А когда за одни и те же действия его то наказывают, то хвалят, он теряет ощущение стабильности. Если мама, то терпеливо укладывает ребенка спать, читает сказки, то вдруг резко уходит и захлопывает дверь, не объяснив, почему ей сегодня некогда, это причиняет ребенку страдания. Лучше изначально определитесь, какую стратегию вы выбираете в некоторых вопросах, и не меняйте принципов.

Соперничество с братом или сестрой. Нарушения психологического микроклимата семьи могут быть связаны с неуверенностью в родительских чувствах, ревностью к другому ребенку. Старайтесь подчеркнуть равное отношение ко всем детям и в течение дня находить время для любого из них. Хорошо, если с каждым из детей у вас будет своя маленькая тайна, интимный ритуал, общее занятие. Старшему помогите стать помощником и учителем, а не конкурентом малышу, даже если разница между ними небольшая.

Противоречивые требования. Если мама хочет от ребенка одного, а папа (бабушка, воспитатель и т. д.) другого, он будет мучиться из-за невозможности угодить всем. Если, например, ребенок тихий, спокойный, это одобряется в детском саду. А родителям хотелось бы, чтобы сын был побойчее, и они учат его постоять за себя, давать сдачи, не уступать насиженному местечка... Ребенок страдает от невыполнимости всех требований сразу, он боится разочаровать кого-то из значимых для него людей. Как поступить в этом случае? Во-первых, пусть родители придут к согласию; а во-вторых, убедите ребенка, что мнение мамы и папы, а также их требования все-таки должны быть на первом месте.

Неадекватные требования. Обычно это бич внешне благополучных, культурных семей. От малыша хотят всего сразу и по максимуму, подгоняют его под идеальный образ. Иногда ребенку навязывают чуждые ему интересы (спорт, музыку). Такая негибкая система воспитания крайне пагубна. Помните, что дети ничего вам не должны, и радуйтесь тому, что у них есть успехи хоть в чем-то.

Негативные требования «нельзя». Нельзя, чтобы требования родителей ставили ребенка в униженное, зависимое положение: например, насильное раздевание или требование

оправиться при людях (на пляже, детской площадке) – дескать, мал еще, нечего стесняться. Сюда же относятся требования сделать что-либо противоречащее моральным нормам, – допустим, сказать неправду.

Уважаемые родители, проанализируйте перечисленные выше ошибки в воспитании: не относится ли какой-либо из факторов к вашей семье? Приложите все усилия, чтобы максимально нормализовать обстановку в семье.

Не забывайте делать комплименты членам вашей семьи, в том числе детям. Это значительно улучшит их эмоциональное состояние.