

Памятка родителям: «Создание благоприятной семейной атмосферы»

Характер взаимоотношений в семье – это основа её эмоционального климата и условие для развития ребенка.

Признаки неблагоприятной семейной ситуации, которая может привести к распаду семьи, - ссоры, конфликты, непонимание между супругами. Жить в такой семье дискомфортно всем. Особенно восприимчивы к семейному климату дети дошкольного возраста, личностные качества которых только начинают закладываться.

Если родители вовремя обращаются за помощью к специалисту (педагогу, психологу, психотерапевту), появляется возможность нормализовать обстановку в семье.

Есть ситуации, когда супруги не видят необходимости в обращении к психологу: явных открытых конфликтов и враждебности нет, но есть разногласия, которые всегда практически присутствуют в каждой семье, и как результат напряженность в отношениях, недовольство, претензии друг к другу. У ребенка в подобной семье появляются такие негативные качества, как тревожность, агрессивность, неорганизованность, стремление к лидерству и отгороженность, что может привести его к внутри личностным конфликтам.

Психологический климат семьи выражается в том, какие в ней 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 отдохнуть, или колодцем, 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.

Для того, чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями.

- Держать улыбку (потому что именно лицо – 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 ушами и даже самые умные мужчины легко откликаются на лесть)

Памятка «Внимание к эмоциональному благополучию ребенка»

Эмоциональные взрывы у дошкольника чаще всего связаны с изменениями его жизненных условий, с необходимостью быстрой ломки привычных стереотипов поведения. Они могут быть спровоцированы поступлением ребенка в дошкольное учреждение, специализированную студию или школу, приходом в семью новых членов, сменой детского сада, группы, педагога, в связи с переездом и т. д.

Аффективное поведение – одна из форм эмоциональной неустойчивости ребенка, когда эмоциональные процессы протекают стремительно и бурно, носят взрывной характер.

Симптомы

- Нестабильность и неровность поведения ребенка, резкие перепады настроения и самочувствия при отсутствии явно выраженных причин, внезапные переходы от увлеченности делом к потере интереса, от безудержного веселья к подавленности.
- Острота реагирования на настроение других (замирают или напрягаются, когда персонажу сказки или фильма плохо, могут расплакаться во время грустных событий);
- Узкий диапазон эмоциональной выносливости (в одиночестве танцует, сочиняет, поет, но не может воспроизвести все это на утреннике, в ситуации экзамена.)
- Общее чувство неуверенности во всем, что делает («у меня получится? Это ничего, что я плачу? Это ничего, что я играю?»), гипертрофированный страх и предчувствие неудачи («все равно не получится»)
- Отчетливый соматический характер отдельных эмоциональных ощущений, переход эмоций, например страха и гнева, в ощущение боли («когда я сильно сержусь, у меня темнеет в глазах»; «я не буду рисовать: у меня руки болят»).
- Неустойчивость и взаимопереходы эмоций (страха в гнев, страха в ревность, страха и гнева в зависть), трудность преодоления.
- Чрезмерная чувствительность не только к замечанию (особенно к замечанию взрослых), но и к тому, как сказано: каким голосом, с какими интонациями и т. д.

Такие симптомы являются сигналом для родителей о том, что ребенку нужна помощь.

Памятка «Создание благоприятной семейной атмосферы»

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.
- Строго соблюдайте режим дня ребенка.
- Если у родителей есть возможность дойти до детского сада вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать детей из детского сада. Не стоит первым делом спрашивать: «Как ты себя вел? Чем кормили в садике?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в детском саду?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела с ребятами?»
- 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.

Рекомендации родителям

- Радуйтесь вашему сыну или дочке.
- Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивайте.
- Установите четкие и определенные требования к ребенку.
- В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними.
- Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
- Говорите четко, ясно.
- Будьте терпеливы.
- Сначала спрашивайте «Что?», а затем «Зачем?» и «Почему?»
- Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное.
- Поощряйте стремление ребенка задавать вопросы.
- Поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего ребенка.

- Чаще хвалите ребенка.
- Поощряйте игры с другими детьми.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказывать.
- Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому.
- Приобретайте кассеты с записями любимых песенок, стихов и сказок ребенка, пусть он слушает их снова и снова.
- Старайтесь проявить интерес к тому, что ему нравится делать (коллекционировать, рисовать и пр.).
- Регулярно водите ребенка в библиотеку.
- Будьте примером для малыша: пусть он видит, какое удовольствие вы получаете от чтения газет, журналов, книг.
- Не теряйте чувство юмора.
- Играйте с ребенком в разные игры.
- Чаще делайте что-либо сообща, всей семьей.
- Помогите ребенку выучить его имя, фамилию, адрес.
- Чаще советуйтесь со специалистами, другими родителями, читайте книги по вопросам воспитания.
- Не перебивайте ребенка, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать, не дайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
- Не задавайте слишком много вопросов.
- Не принуждайте делать ребенка то, к чему он не готов.
- Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он вертится, устал, расстроен.
- Не требуйте слишком много – пройдет немало времени, прежде, чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.
- Не поправляйте ребенка постоянно, то и дело повторяя: «Не так, . переделай».
- Не говорите: «Нет, она не красная», лучше скажите: «Она синяя».
- Не критикуйте ребенка с глазу на глаз, тем более не делайте это в присутствии других людей.
- Не придумывайте для ребенка множества правил: он перестанет обращать на них внимание.
- Не ожидайте от ребенка понимания всех логических правил, всех ваших чувств, абстрактных рассуждений и объяснений.
- Не проявляйте повышенного беспокойства по поводу неожиданных скачков в развитии ребенка или некоторого регресса.
- Не сравнивайте ребенка ни с какими другими детьми: ни с его братом (сестрой), ни с соседскими, ни с его приятелями или родственниками