

«Детско-родительские отношения как фактор психического здоровья ребёнка младшего школьного возраста»

(материал для родительского собрания)

Иметь детей – великое счастье. Только дети не забава, и воспитывать их очень трудно. В воспитании больше, чем где-нибудь нужны воля, ум, терпение, благородство души. Процесс воспитания неотделим от процесса общения совместной деятельности. О как часто нам в круговерти дел не хватает времени поговорить по душам с собственным ребёнком, поиграть с ним, почитать, обсудить фильм. Отношение к детям в семье – особая тема. Конечно, для нормальных взаимоотношений между родителями и детьми важно, каким образом все эти «требования» будут реализовываться в семье. Для этого стоит определить: а что значит вообще «воспитывать ребенка».

Воспитывая ребенка, мы развиваем у него систему представлений. Однако родители – это всегда просто родители, которые по-своему любят своих детей. Они не являются воспитателями в классическом понимании этого слова. И каждый из них в глубине души хочет быть хорошим родителем. Правда, под «хорошим родителем» каждый подразумевает свое, например:

«Моя обязанность — смотреть за тем, чтобы мой сын нормально развивался и был честным, вежливым, помогал в семье, хорошо учился», – говорят одни.

«Я всегда знаю, как лучше. И моя дочь должна всегда меня слушаться и выполнять мои указания», – возражают другие.

«Я должна сделать все для моего ребенка, чтобы он ни в чем не нуждался, оберегать его от страданий», – будут уверять третьи.

Большинство родителей строят свои взаимоотношения с детьми, основываясь именно на идеях подобного рода.

Подобные представления очень пагубны и для маленьких детей — а для подростков особенно. Чаще они приводят к возникновению у ребенка низкой самооценки, боязни что – либо сделать неправильно, развитию инфантилизма. А потом родители в одночасье хотят коренных изменений — самостоятельности сына (дочери). И будут укорять своего ребенка, что у того не получается... Но ситуация может пойти и по другому сценарию: наоборот, ребенок будет отчаянно бунтовать против такого обращения с собой. Он же считает себя взрослым, что в большей мере соответствует действительности. И это приведет к конфликтам, а в итоге — к отчуждению.

Следуя подобным представлениям о воспитании, родители невольно закладывают в ребенка установки: «Ты сам ничего не можешь и должен нас слушаться. Мы знаем, как лучше. Хорошо себя веди и учись — и будешь любимым. Ведь мы за тебя отвечаем...» А если ребенок не такой послушный, значит, он меньше любим? И как ребенок научится самостоятельности, если родители не дают ему проявить себя, а за любую ошибку ругают?

Основной формой воспитания ребенка является забота о нем. В детском возрасте эта забота должна проявляться в помощи и направлении ребенка в освоении им сложного мира взаимоотношений взрослых, социальных ролей и многого другого.

Забываясь о ребенке, родители стараются его контролировать. Однако он уже сам может в полной мере контролировать себя и свое поведение. Более того, он хочет, чтобы с ним считались. Просто так разрушить его планы уже не удастся — противоречия могут вырасти до конфликта. К тому же ребенок во весь голос заявляет о своих правах. И тогда к контролю взрослые добавляют требовательность, которая подразумевает ответственность ребенка за свои действия, слова, поступки. Однако сами родители нередко подменяют это понятие другим — простым приказанием сделать что – либо (и

зачастую без мотивирования или объяснения смысла приказов). Отсюда и возникают конфликты.

Конфликт в отношениях родителей и детей крайне редко возникает случайно и внезапно. Конфликт – жестокое столкновение, эмоциональная агрессия, болевой синдром отношений. А боль в организме, как известно, – сигнал бедствия, физиологический крик о помощи. Она возникает в ходе развития заболевания.

Термин «психическое здоровье» был введен Всероссийской организацией здравоохранения в 1979 г. Эксперты ВОЗ определили **психическое здоровье** как определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

Психическое здоровье – понятие, которое включает нормальное эмоциональное, социальное, поведенческое самочувствие.

Особое внимание эксперты ВОЗ обратили на то, что именно в детстве проблемы психического здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды. Статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения образовательной программы.

Нарушения психического здоровья детей – это осложненные варианты психического развития, к которым можно отнести следующие:

- появляются при эмоциональных срывах;
- неустойчивости поведения;
- агрессивности или же апатичности. При этом, если ситуации разрешаются, поправляется здоровье, то нежелательные проявления проходят. Но дети с подобными реакциями входят в группу риска, у них может развиться невроз.
- проявляется в отстраненности, замкнутости, погруженности в собственный мир.

Это целый блок специфических проблем. Дети подвижны, импульсивны, им трудно сосредоточиться, снижена работоспособность.

Общие причины нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями (травмы, нарушение работы внутренних органов) или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику и связанными с социальными условиями.

Факторы, влияющие на психическое здоровье детей младшего школьного возраста:

Внешние:

1. **Социально-культурный** уровень факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

2. На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также **социально-экономические** факторы, среди которых выделяют такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу.

Внутренние, то, что непосредственно зависит от нас.

3. **К социально-психическим** факторам, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.)

1. Семейные отношения. Еще раз обратим внимание на то, что младший школьный возраст характеризуется тесной эмоциональной привязанностью ребенка к родителям, в виде потребности в любви, признании. В этом возрасте ребенок еще не может хорошо ориентироваться в тонкостях межличностного общения, не способен понимать причины конфликтов между родителями, не владеет средствами для выражения собственных чувств и переживаний. Поэтому:

- во-первых, очень часто ссоры между родителями воспринимается ребенком как тревожное событие, ситуация опасности;
- во-вторых, он склонен чувствовать себя виноватым в возникшем конфликте, случившемся несчастье, поскольку не может понять истинных причин происходящего и объясняет все тем, что он плохой, не оправдывает надежду родителей и недостоин их любви.

Таким образом, частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать источником их психологического нездоровья.

Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты, что делает бракоразводный процесс бесконечно долгим. Родители просто живут рядом, не испытывая друг к другу позитивных чувств и эмоций. Дети наблюдают эти ситуации и вынуждены принимать позицию матери или отца. Поэтому для их психики создается невыносимая ситуация, когда один из родителей порочит другого, стремится вызвать его осуждение.

Рекомендации:

- Используйте в общении в семье спокойный, доброжелательный тон.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения.
- Не допускайте при нем вспышек гнева, нелестных, злых высказываний о других людях, проявлений желания отомстить кому-нибудь за обиду.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

2. Семейное воспитание и сфера детско-родительских отношений.

В 100 % семей наблюдается дисгармония в сфере детско-родительских отношений, выражающаяся:

45% - эмоциональном отвержении ребенка - неприятие, присутствие жестких регламентирующих и контролирующих мер, навязывание ребенку определенного типа поведения в соответствии с родительскими понятиями о “хороших детях”;

25% - гипопеке, в равнодушии, отсутствие контроля со стороны родителей, недостатке ласки, теплоты, постоянного общения.

Приобретенные таким ребенком знания весьма хаотичны и непоследовательны, речевой запас беден, нравственные принципы не стойки, недостаток знаний и навыков, скупость духовных запросов, отсутствие трудовых навыков приводят весьма рано к нарушениям поведения. Не обучившись сдерживать свои чувства, такой ребенок по малейшему поводу может вспылить, проявить недовольство, устраивает шумные скандалы, жестоко избивая своих “недрузгов”;

8%- гиперсоциализирующее - тревожно-мнительное отношение родителей к здоровью, успехам в обучении своего ребенка, его статусу среди сверстников, а также чрезмерной озабоченности его будущим;

5% - эгоцентрическое - чрезмерное внимание к ребенку всех членов семьи, присвоение ему роли “кумира семьи”, “смысла жизни”;

17% - “Золушка” - чрезмерное суровое, директивное воспитание по типу “неприятия” ребенка.

В семье такой ребенок подвергается частым и незаслуженным оскорблениям, жестоким побоям, противопоставляется остальным. В подобных условиях дети вырастают робкими, забитыми, нерешительными или, наоборот, раздражительными, недовольными всем и вся, пронося через жизнь озлобление и ненависть к своим воспитателям.

Рекомендации по воспитанию детей.

- Поверьте в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок — единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией Вас самих. Поэтому не стоит требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей.
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
- В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.
- Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного — лишь самые основные, на Ваш взгляд) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Сами строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
- Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции. В случае неповиновения родителю необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка. Лишь в этом случае можно применять прямые инструкции, приказы, что достаточно эффективно, если ребенок привык реагировать на вежливые просьбы родителей. И только в том случае, если ребенок демонстрирует открытое неповиновение, родитель может подумать о наказании. Ребенок должен четко понимать, за что он наказан.
- Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру – главную деятельность в раннем и школьном возрасте. Именно в процессе игры Вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Как отдельный фактор риска следует рассмотреть «трудные ситуации».

Трудности неизбежно встречаются в жизни каждого человека. Существуют трудные ситуации и у детей. Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Трудная ситуация порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт. Трудные ситуации имеют различный характер: Для детей младшего школьного возраста характерны следующие ситуации повышенного риска:

1. Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности.
2. Ситуации, вызывающие незащищенность из-за отрыва от семьи.

Такого рода ситуации, оказывая существенное влияние на весь ход психического развития, способны серьезно нарушить социальную адаптацию ребенка, глубоко деформировать его психику.

Существуют и другого типа трудные ситуации, которые с большей вероятностью могут встретиться в жизни практически каждого ребенка. Это так называемые «**ситуации стресса обыденной жизни**» – повседневные, зачастую и повторяющиеся события, способные вызвать затруднения и отрицательные переживания (например, посещение зубного врача, ссора с товарищем и т.п.). Их влияние на развитие детской личности не менее велико. Это можно объяснить тем, что все подобные, казалось бы, «мелочи жизни» нужно преодолевать, каждый раз необходимо находить то или иное решение. Именно в таких обыденных ситуациях ребенок приобретает удачный или неудачный опыт преодоления препятствий, определяет собственное отношение к трудностям, пробует, «примеряет» разные способы действия, вырабатывает наиболее приемлемую для себя тактику поведения. Поэтому наиболее разумное и эффективное, что могут сделать родители – это подготовить своих детей самостоятельно преодолевать трудности жизни.

Рекомендации:

- Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений.
- Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания.
- Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выражать свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласовано в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей.

Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться, поэтому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Законы родительской истины:

- 1. Дорожите любовью своего ребёнка. Помните: от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!
- 2. Не унижайте своего ребёнка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, которые он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что и к вам.
- 3. Не угрожайте своему ребёнку. Угрозы взрослого порождают ложь ребёнка, приводят к боязни и ненависти.
- 4. Не налагайте запретов. В природе ребёнка лежит дух бунтарства. То, что запрещено, очень хочется попробовать – не забывайте об этом.
- 5. Не опекайте своего ребёнка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.
- 6. Не идите на поводу у своего ребёнка, умеете соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности.
- 7. Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребёнку смеяться вместе с вами.
- 8. Учите своего ребёнка смеяться над собой! Это лучше, чем если над ним будут смеяться другие.
- 9. Не читайте своему ребёнку бесконечные нотации, он их просто не слышит.

- 10. Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».
 - 11. Не лишайте своего ребёнка права быть ребёнком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарём и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым.
- 12. Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благополучных детей!**

Использованные ресурсы:

1. Долгова В.И., Шумакова О.А. Психолого-педагогические основы гармонизации детско-родительских отношений: монография. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 112 с
2. Журнал «Калейдоскоп родительских собраний»
Методические разработки .Выпуск 4
Под редакцией Е.Н. Степанова, М.А. Александровой, Н.А. Алексеевой
3. http://www.skvorushka.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=643&Itemid=132
4. <http://www.allwomens.ru/7701-nauchit-rebenka-tancevat-doma.html>