

Роль родителей в создании благоприятного психологического климата, в формировании жизнеутверждающей позиции, в приобретении позитивного жизненного опыта детьми

Счастлив тот, кто счастлив у себя дома (Л.Н. Толстой)

Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов.

Нормальная семейная атмосфера – это

- осознание родителями своего долга и чувства ответственности за воспитание детей, основанного на взаимном уважении отца и матери, постоянном внимании к учебной, трудовой и общественной жизни, помощь и поддержка в больших и малых делах, в бережном отношении к достоинству каждого члена семьи, постоянном взаимном проявлении такта;

- организация жизни и быта семьи, в основе которой лежит равенство всех членов, привлечение детей к решению хозяйственных вопросов жизни семьи, ведению хозяйства, к посильному труду;

- в разумной организации отдыха: в участии в спортивных и туристских походах, в совместных прогулках, чтении, прослушивании музыки, посещении театра и кино;

- взаимная принципиальная требовательность, доброжелательный тон в обращении, задушевность, любовь и жизнерадостность в семье.

Итак, если мы хотим изменить мир, нужно изменить семью. Семья – важнейший институт социализации, т.к. является средой существования, развития человека от самого рождения и до смерти. Семья – сложная система взаимосвязанных процессов. Внутрисемейные взаимоотношения – один из компонентов этой системы, которые в свою очередь, имеют тоже сложную структуру.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологический смысл поддержки ребенка состоит в том, чтобы, общаясь с ним, давать ему понять, что вы видите в нем позитивные стороны его личности, на которые он может опереться при ошибках и неудачах. Овладеть навыком поддержки — это научиться видеть сильные стороны личности ребенка и говорить ему об этом. Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник, а просто так, просто за то, что он есть!

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

- принятие;
- внимание;
- признание (уважение);
- одобрение;
- теплые чувства.

Покажите своему ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы имеете в виду, но не говорите.

Используйте *принцип «здесь и сейчас»*: признание должно выражаться в настоящем времени и описывать события настоящего момента. Примеры ошибочных высказываний: «Так почему ты раньше так не убирал в своей комнате?» или: «Я надеюсь, ты теперь всегда будешь так же убирать, как сегодня!»

Для того чтобы научиться *поддерживать ребенка*, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание, прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на *позитивной стороне* его поступков и *поощрения* того, что он делает.

Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.

- Все мы люди, и все мы совершаем ошибки, в конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);

- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

- прикосновений (потрогать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);

- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; слушать его);

- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить её, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами». Такой акцент может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;

- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Чтобы ребенок ощутил вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, чтобы он почувствовал себя близким и нужным, обязательно говорите ему слова любви и восхищения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

1. Старайтесь сохранять в доме благоприятную эмоциональную обстановку.
2. Будьте внимательны к своему ребёнку. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
3. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
4. Помогайте ребёнку в решении сложных жизненных проблем, объясняйте, информируйте, содействуйте в формировании позитивной оценки самых различных сторон жизни.

5. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.

6. Придерживайтесь демократического стиля воспитания. Такой стиль воспитания характеризуется проявлением тёплых чувств родителями и их детьми, наличием взаимопонимания между ними, умеренной дисциплиной и частым общением. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.

7. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Мы хотели бы поделиться с Вами **«рецептом счастья»**: "Возьмите полную чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предложите каждому, кого встретите на своем пути!"