Консультация для родителей «Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка
**Эмоциональное воспитание ребенка – бесспорно**, прерогатива семьи. Следует учитывать, что чувства играют исключительную роль в жизни **ребенка**. Они *«окрашивают»* его ощущения, восприятия, представления, мысли. В них выражается **отношение ребенка к окружающему миру**.

Для развития у **ребенка позитивного образа***«Я»* значимыми являются чувства собственного достоинства, гордости, становление которых зависит от условий жизни и воспитания, прежде всего, в семье. Поддерживать достоинство **ребенка**, укреплять его хорошее мнение о себе – задача семьи. Это удается сделать в тех семьях, где **ребенка** включают в различные виды деятельности, помогают *«расти»* в них, видеть свои достижения и ощущать, что они небезразличны **родителям**. Возникшее чувство гордости за хорошо выполненное задание, поручение побуждает **ребенка к новым***«победам»*.

Детство – самая прекрасная пора жизни человека,получившая целый букет красивых определений: счастливое, безмятежное, безоблачное, но для некоторых детей оно – трудное, и, прежде всего, по вине окружающих взрослых. К сожалению, **ребенок** не выбирает свою семью, **родителей** и очень зависит от малого круга общения, особенно в детстве.

Психологический климат семьи выражается в том, какие 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 отдыхать, 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. А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду,постарайтесь овладеть следующими умениями:

– *«Держать улыбку»* *(потому что именно лицо – ваша 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 ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

Вероятнее всего, благоприятная психологическая атмосфера присутствует в гармоничной семье. Какую же семью можно назвать гармоничной? В такой семье ощущается радость жизни. Все обитатели Дома уверены, что их с интересом и радостью выслушают. Здесь все знают, что с ними считаются и всегда учитывают позицию других.Потому люди открыто проявляют свои чувства: радости и огорчения, успехи и поражения. В такой семье люди не боятся рисковать, так как знают – семья поймет, что поиск нового всегда сопряжен с возможными ошибками. Ошибки говорят о том, что человек меняется, растет, совершенствуется и развивается. В гармоничной семье все чувствуют себя на своем месте, и они таковы, какими хотят себя видеть – признанные и любимые. Здесь привыкли смотреть друг на друга, а не в сторону или в потолок. И даже младенцы выглядят открытыми и дружелюбными. В семье царит молчаливое спокойствие *(но не безразличное молчание или молчание из-за страха быть непонятым)*. Буря в таком Доме – это признак какой-то очень важной активности членов семьи, а вовсе не попытка затеять ссору.Ведь каждый знает: если его не слушают сейчас, то лишь потому, что на это нет времени, а не потому, что не любят. В таких семьях люди чувствуют себя уютно и комфортно. Взрослые и дети не скрывают нежности и в любом возрасте проявляют ее не только в поцелуях, но и в том, что открыто беседуют друг с другом о себе и своих делах.

Воспитывая детей, **родители** ведут себя как лидеры, но не как хозяева и руководители. Свою главную воспитательную задачу они видят в том, чтобы научить **ребенка** в любой жизненной ситуации оставаться человеком, и поэтому не скрывают от детей негативные факты, делятся своим огорчением, гневом, а, когда им хорошо, могут быть радостными и уверенными в себе. Если в проблемных семьях **родители** призывают детей не огорчать мать или отца, наказывают или даже бьют только за то, что **ребенок не сказал***«спасибо»* или ответил невежливо на замечание, то в гармоничной семье **родители твердо знают**, что им самим постоянно надо учиться быть **родителями**, а значит – лидерами!

И они выбирают для разговора с **ребенком** именно то время и ту ситуацию, когда их сын, дочь могут действительно их услышать и понять. Когда же **ребенок ведет себя плохо**, **родители-лидеры** стараются как можно теснее приблизиться к нему, предлагая свою поддержку. В гармоничной семье **родители твердо знают**, что дети по своей природе не могут быть плохими и если **ребенок ведет себя плохо**, это означает, что он неправильно понимает ситуацию или же мало ценит и уважает самого себя.

**Родители** в гармоничных семьях понимают, что проблемы будут неизбежно возникать по мере роста и развития **ребенка**. Сама жизнь будет их ставить перед **ребенком**, перед его семьей, и они вместе будут пытаться решить новые задачи. В проблемных семьях **родители** выкладывают всю свою энергию для того, чтобы вообще не иметь проблем. Когда же они возникают (а они не могут не возникать, то оказывается, что люди уже исчерпали свои силы и возможности. Одна из отличительных черт, присущих зрелой, гармоничной семье, заключается в том, что **родители** верят в неизбежность перемен в детях и сами готовы с ними постоянно меняться.

Однако и благополучная семья может быть источником душевных страданий детей: когда она становится ареной борьбы характеров супругов. Конечно, папы и мамы, как правило, обожают своих сыновей и дочерей. И это прекрасно. Любовь, забота, нежность, внимание окрыляют растущего человека, вселяют в него уверенность, оптимизм, духовную силу. Но так происходит только тогда, когда **ребенок** чувствует полную гармонию в семейном мире, любовь и взаимопонимание в **отношениях между взрослыми**. На это, кстати, обращал внимание **родителей еще А**. С. Макаренко. «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь, – писал он. – Не думайте, что вы воспитываете **ребенка только тогда**, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда нас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзь-ями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это для **ребенка**, имеет большое значение. Малейшие изменения в тоне **ребенок видит или чувствует**, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы уже воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь самые печальные последствия…

Истинная сущность воспитательной работы, вы и сами уже догадались об этом, вероятно, заключается вовсе не в ваших разговорах с **ребенком**, не в прямом воздействии на **ребенка**, а в организации вашей семьи, вашей личной и общественной жизни и в организации жизни **ребенка**. Воспитательная работа есть прежде всего работа организатора. В этом деле поэтому нет мелочей».

Семья – сложная система **взаимоотношений между супругами**, **родителями**, детьми, другими родственниками. В совокупности эти **отношения составляют микроклимат семьи**, который непосредственно **влияет на эмоциональное** самочувствие всех ее членов, через призму которого воспринимается весь остальной мир и свое место в нем, в зависимости от того, как ведут себя с **ребенком взрослые**, какие чувства и **отношения** проявляются со стороны близких людей, **ребенок** воспринимает мир притягательным или отталкивающим, доброжелательным или угрожающим. В результате у него возникает доверие или недоверие к миру *(Э. Эриксон)*. Это является основой для формирования позитивного самоощущения **ребенка**. **Эмоционально-благоприятные взаимоотношения** в семье стимулируют у всех ее членов чувства, поведение, действия, направленные друг на друга. Благополучие человека в семье переносится на другие сферы **взаимоотношений***(на сверстников в детском саду, школе, на коллег по работе и т. д.)*. И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе дефектов развития и воспитания.

Стремление к тому, чтобы у **ребенка** сформировалось позитивное **отношение к жизни**, чтобы в его характере не сложилась тенденция к ожиданию неудачи и разочарования – одна из главных задач **родителей**. Поэтому важно поощрять и поддерживать **ребенка** в его самостоятельных начинаниях.

**Родительская** поддержка– это процесс, в ходе которого **родитель** сосредотачивается на достоинствах **ребенка** с целью укрепления его самооценки. Взрослый член семьи должен помочь **ребенку** поверить в себя и свои способности, объяснить причины неудач и поддержать в сложной ситуации. Но для этого **родитель** сам должен почувствовать уверенность – он никогда не сможет оказать поддержку сыну или дочери до тех пор, пока не научится понимать себя и не достигнет самоуважения. Нужно помнить, что в семье могут происходить процессы, способные привести **ребенка** к разочарованию в собственных силах. Во-первых, это завышенные требования **родителей**(**родители ожидают**, что если **ребенок** был хорошим в дошкольном учреждении, он будет таким же и в школе). Во-вторых, соперничество братьев и сестер (такая ситуация возможна в том случае, если **родители** постоянно сравнивают детей друг с другом). В-третьих, чрезмерные амбиции **ребенка**(если у него что-то не получается, **ребенок** уже не соглашается играть в другую игру, и **родители** не обращают на это внимание).

Помощь **родителей заключается в том**, чтобы подчеркивать способности и возможности детей. Если **ребенок ведет себя так**, как не нравится **родителям**, то именно они должны помочь ему, одна его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. **Родитель**, обсуждая с **ребенком его поведение**, должен всегда стараться подчеркнуть его хорошие стороны, сказать, что обычно доволен им как личностью (*«Сегодня ты допустил ошибку, но посмотри, как ты…»*). Часто **родители** сосредотачиваются на прошлых неудачах **ребенка** и используют их против него (*«Вспомни, что, когда у тебя была собака, ты забывала кормить ее»* и т. д.). Акцент на негативных примерах прошлого может **породить у ребенка** ощущение преследования неудач и нежелание бороться за хорошее мнение о себе.Он может решить для себя: *«Пусть меня считают плохим»*. **Родитель** обязан употреблять в разговоре с **ребенком** больше фраз поддержки,таких как: *«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»*, *«У тебя всё может получиться, ведь ты хочешь этого»*. Поддержать – это еще и дать почувствовать **ребенку**, что он нужен.

Необходимо помнить, что авторитет **родителей** и воспитателя для маленьких детей непререкаем и абсолютен, следовательно, установки близких взрослых людей определяют поведение детей. Нельзя говорить детям того, чего вы на самом деле не желаете ему.

Не забывайте рассказывать **ребенку о своем детстве**, об ошибках и о том, как вам было трудно их исправить, о своих слабостях – вы станете более близкими друг к другу, **ребенок поймет**, что он, как и вы, имеет возможность исправить свою ошибку.

Одно из главных условий правильного воспитания – это принять **ребенка таким**, какой он есть, с его слабостями и недостатками, стремлениями и темпераментом. Выход из неприятных ситуаций зачастую можно найти не методом запрета, а путем переключения энергии подростка в полезное русло.

Нервозность **родителей** сразу передается детям.

**Родители** не придают большого значения своим сказанным в сердцах резким, грубым словам. А дети порой не в **состоянии понять**, что это не мнение, а лишь **эмоциональная реакция**. Они все понимают буквально, без *«чувства юмора»*. *«Ты -дурак!»* – это ранит больнее, чем наказание розгами. Наиболее частые способы реагирования детей в подобных ситуациях – это пассивный уход в себя или демонстративная агрессивность.

Когда вы пытаетесь подавить агрессивного **ребенка**, вы не решаете этим возникшую проблему, а только загоняете ее вглубь. Всегда нужно выявить причину агрессии, и не столько внешнюю, сколько **внутреннюю**. Возможно, эта причина кроется в недополучении **ребенком необходимого**: любви и ласки, внимания и контроля, уважения и доверия, помощи в складывании правильной системы ценностей. А иногда **ребенку требуется просто***«выпустить пар»*: пошуметь, покричать. Вовсе не значит, что о недостатках **ребенка** с ним вообще нельзя говорить. Наоборот, он должен знать, что **родители в нем одобряют**, а что порицают.Но сама постановка вопроса должна быть культурной: не *«ты – плохой»*, а – «здесь ты ошибся, но ты ведь не такой, ты хороший, поэтому я верю, что впредь ты этого не сделаешь».

Создавая благоприятную семейную атмосферу в доме 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**.

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.