

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СІМ'Ї

Психологічний клімат – це емоційно-психологічний настрій, який формується в родині в процесі взаємодії її членів. Настрій з'являється внаслідок того, що при безпосередніх особистих контактах всі зв'язки між людьми набувають емоційно-психологічного забарвлення, яке визначається ціннісними орієнтаціями, моральними нормами та інтересами членів родини. На думку науковців, психологічний клімат конкретних родин формується під впливом двох основних факторів: мікросоціальних умов життєдіяльності родини (її склад, рівень добробуту, соціальний статус) та соціально-психологічного клімату в цілому, основні елементи якого засвоюються внаслідок тісного контакту членів родини.

Як зберегти гармонію у родинних стосунках?

- всі члени родини спілкуються між собою, вміють слухати і чути одне одного. В суперечках враховується думка кожного;
- відповідальність і обов'язки поділяються між всіма членами родини;
- члени родини підтримують одне одного, можуть виконувати обов'язки іншого у випадку зміни ситуації;
- кожен член родини вірить у себе, має адекватну самооцінку, довіряє іншим;
- члени родини мають спільну систему цінностей, поважають сімейні традиції;
- цінується почуття гумору, приділяється увага духовному життю, виховується позитивне ставлення до будь-яких подій, виділяється час для спільних розваг;
- члени родини створюють умови для особистого зростання, звертаються за допомогою і підтримкою до фахівців у випадку кризи чи виникнення якихось проблем.

КІЛЬКА ПОРАД БАТЬКАМ ІЗ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ

- Не оберігайте дитину від повсякденних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.

- Не перехвалюйте дитини, але ї не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.
- Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.
- Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.
- Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.
- Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ, ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ЕМОЦІЙНІ ТРУДНОЩІ

1. Емоції виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом. Необхідно навчити дитину адекватно реагувати на певні ситуації та явища зовнішнього середовища.
2. Не існує поганих і хороших емоцій і дорослий у взаємодії з дитиною повинен постійно звертатись до доступних їй рівнів організації емоційної сфери.
3. Почуття дитини не можна оцінювати, не слід вимагати, щоб вона не переживала те, що вона переживає. Як правило, бурхливі афективні реакції — це результат тривалого стримування емоцій.
4. Потрібно навчити дитину усвідомлювати свої почуття, емоції, виявляти їх у культурних формах, спонукати до розмови про свої почуття.
5. Не слід вчити дитину пригнічувати власні емоції. Завдання дорослих полягає в тому, щоб навчити правильно спрямовувати, виявляти свої почуття.
6. Не слід у процесі занять з «важкими» дітьми намагатися цілком ізолювати дитину від негативних переживань. Це неможливо зробити в повсякденному житті, і штучне створення «теплих умов» тільки тимчасово вирішує проблему.
7. Треба враховувати не просто модальність емоцій (негативні чи позитивні), а й їхню інтенсивність. Надлишок одноманітних емоцій спричиняє негативні явища.

8. Для профілактики емоційного напруження слід долучати дитину до різних видів діяльності. Корисним для емоційного розслаблення є застосування гумору.

9. З метою ліквідації негативних емоцій потрібно спрямовувати їх у творче русло: мистецтво, поезію, літературу, музику чи заняття танцями.

10. Ефективність навчання дитини володіти своїми емоційними станами значною мірою залежить від особливостей її ставлення до себе. Завищена чи занижена самооцінка суттєво погіршує самопочуття дитини, створює бар'єри для необхідних змін. У таких випадках потрібно починати роботу з корекції ставлення до себе, учнівської самооцінки.

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ ІЗ СОРОМ'ЯЗЛИВИМИ ДІТЬМИ:

- Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.
- Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти
- новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.
- Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.
- Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв'язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелося б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба довідатися, про що ця цікава з чудовими картинками. Давайте запитасмо в бібліотекаря і попросимо дати їй нам подивитися». Звичайно в такій ситуації «вимушеного спілкування дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате , ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

ПОРАДИ БАТЬКАМ КОНФЛІКТНИХ ДІТЕЙ

Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недоброзичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».

Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.

Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.

Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно:

- Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, вміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценізація етюдів на прями сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини, і на основі психологічного «розототожнення» з носіє гнітючих переживань позбутися власних страхів.
- Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

- Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .

Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.