

Эмоциональное благополучие детей в семье



Один из главных компонентов удачной жизни человека – отношения с семьёй. Закладываются они ещё в раннем детстве. Чтобы ребёнок доверял родителям, чтобы ему хотелось рассказывать им о своей жизни и обсуждать разные проблемы,

необходимо постоянно показывать ему любовь и готовность поддержать, чтобы ни случилось. Современный школьник испытывает существенные затруднения в развитии эмоциональной сферы, прежде всего, из-за дефицита общения с взрослыми. При неблагоприятных условиях в семье у детей возникает эмоциональное напряжение, у них меняется настроение: дети то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, иногда у них появляются неврозы. Ребенок с невротическими нарушениями некомфортно чувствует себя и в школе. Маме, папе и другим членам семьи всегда следует думать, какие слова нужно говорить детям, какие фразы допустимы, а какие категорически запрещены. Попробуем подробнее разобраться в том, как следует вести диалог с ребёнком, чтобы направить его действия в нужное русло и многому научить. Также рассмотрим советы психологов, которые десятилетиями изучали возможности продуктивной беседы и силу слов. Психологи определили перечень основных фраз, которые нужно говорить ребёнку как можно чаще, желательно каждый день.

- **«Я тебя люблю».** Это главная фраза, необходимая и важная не только для сына или дочери, но и для любого члена семьи. Разумеется, её нужно подтверждать действиями: чаще куда-то ходить вместе, выслушивать ребёнка, обсуждать его проблемы, всегда стараться помочь.
- **«Я всегда с тобой»** или **«Ты всегда можешь на меня положиться».** Очень важно поддерживать сына или дочь в каких-либо трудных ситуациях. Конечно, они тоже бывают неправы, но и об этом им нужно говорить максимально тактично.
- **«У тебя всё получится», «Я в тебя верю».** Именно эти фразы сильно влияют на то, как сложится у человека жизнь в дальнейшем.
- **«Ничего страшного, попробуй ещё раз», «Сразу ни у кого не получается».** Так всегда нужно говорить в случае какой-то неудачи, даже если она кажется серьёзной (ребёнок получил 2 за контрольную, проиграл на соревнованиях и т.д.). Для любого человека очень важно право на ошибку, без этого у него сформируются сильные комплексы.
- **«Возможно, это не твоё. Давай подумаем, чем другим тебе можно заняться».** Так стоит сказать, если у ребёнка что-то категорически не

получается, несмотря на все его старания. Иногда действительно лучше бросить, чем мучиться.

- **«Я тобой горжусь», «Ты молодец», «Я всегда знал(а), что у тебя получится».** Всегда следует это говорить, когда ребёнок чего-то достиг.
- **«Я тебе сочувствую».** Если у ребенка произошла какая-то неприятность, так сказать нужно обязательно. Даже если у самих родителей сейчас проблемы, а переживания сына или дочери с высоты возраста кажутся пустяковыми, необходимо посочувствовать.
- **«Хорошо, что ты у нас есть».** Это тоже имеет большое значение для формирования уверенности в себе.
- **«Что ты об этом думаешь?», «Что ты чувствуешь?»** Всегда следует прислушиваться к мнению ребёнка, даже маленького.
- **«Расскажи, как прошёл твой день».** Делами сына или дочери в любом случае следует интересоваться, даже если много своих проблем, много дел, если ребёнок ещё плохо умеет сформулировать свои мысли. В противном случае он не будет доверять родителям.
- **«Если тебе что-то интересно, но непонятно, спроси меня».** Разумеется, произносить это всё нужно с максимально тёплой и доброжелательной интонацией, необходимо быть искренним. Фраза, озвученная с равнодушием, теряет свой смысл. Тем более недопустимо иронизировать. Также при разговоре важно стоять или сидеть рядом, смотреть в глаза.

Как сделать ребёнка уверенным в себе, но не избаловать?

Часто родители беспокоятся, что, если ребенку говорить много комплиментов, он вырастет избалованным и излишне самоуверенным. К сожалению, это правда, поэтому важно уметь правильно его хвалить и говорить приятные вещи, знать, какое слово нужно сказать, чтобы подбодрить, но не сформировать эгоизм.

Основные правила:

- Хвалить следует только за конкретный поступок: за положенные на место игрушки, вымытую без напоминания посуду и т.д. Важно избегать общих комплиментов.
- Похвалы достойны не те или иные качества, а приложенные для дела усилия. Например, если ребёнок получил 5, лучше не говорить, что он самый умный и талантливый, а сказать: «Ты молодец, что так хорошо подготовился к уроку. Делай так всегда и сможешь стать отличником». Обязательно нужно хвалить за успехи в том, что даётся с трудом.
- Ни в коем случае нельзя сравнивать своего сына или дочь с другими детьми, даже если он или она действительно их в чём-то обошли. Недопустимо формировать у малыша чувство превосходства над кем бы то ни было.
- Похвала не должна быть слишком частой и звучать за каждую мелочь. Когда ребёнок впервые вымыл сам посуду, его нужно похвалить, но, если он делает это ежедневно, помощь превращается в обычную

ситуацию, которой восхищаться не следует. В противном случае малыш не будет ничего делать бескорыстно.

- При восхищении каким-то достижением сына или дочери всё равно надо говорить, что то, чего он добился, ещё не идеал, нужно работать над этим дальше. Тем более не надо обещать, что из него вырастет гениальный танцор, музыкант, спортсмен и т.д. Это может не оправдаться, и следствием станет разочарование в своих силах. Лучше сказать: «Если ты будешь стараться, то сможешь добиться успехов в этой сфере. Возможно, это станет твоей профессией».
- В любом случае ребёнку нужно давать понять, что его любят и всегда поддержат.

Правильное порицание

С другой стороны, ребенок может вести себя неправильно, и указывать на это надо обязательно. Нельзя поддерживать его, если он ничего не делает по дому, не учит уроки, создаёт неудобства окружающим. При этом очень важно говорить об этом в правильной форме: объяснять, что он не прав, но при этом не обижать.

Стоит запомнить, какие фразы нельзя говорить, даже если ребёнок провинился:

- «Не будешь слушаться – отдам тебя в детский дом», «Будешь так себя вести – перестану тебя любить», «Будешь кричать – выпорю» и им подобные. От таких фраз он начнёт бояться и может вырасти невротиком. Кроме того, так родители внушают ребёнку мысль о том, что не любят его. Всегда лучше подробно объяснить, что он делает не так и как надо поступить правильно.
- «Не сделаешь уроки – не пойдёшь гулять», «Закончишь четверть с тройками – все каникулы просидишь дома», «Не будешь убирать игрушки на место – перестану покупать новые». В результате ребёнок вырастает корыстным и перестаёт что-либо делать без вознаграждения. Поэтому нужно объяснить, что в беспорядке жить неприятно, а учиться нужно, чтобы потом получить хорошую профессию и т.д.
- «Ты вечно всё портишь», «Тебе ничего нельзя доверять», «Ты глупый, неловкий». Из-за этого сын или дочь потеряют уверенность в себе. Если малыш действительно что-то испортил, нужно сказать, чтобы он был внимательнее, аккуратнее, осторожнее обращался со всеми вещами.

Основной задачей родителей должно быть выстраивание тёплых отношений с ребёнком. Важно показать сыну или дочери, что его любят не за хорошую учёбу, примерное поведение или помощь по хозяйству, а просто так, самого по себе, даже если он в чём-то неправ. Поэтому всегда важно правильно вести диалог. Для этого и следует знать, что нужно говорить ребёнку каждый день, а что нежелательно или категорически нельзя произносить.

Подготовила: педагог-психолог
МБДОУ №232 Л.И. Власенко