

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»**

Беседа с родителями

**"Благоприятная психологическая атмосфера в
семье – залог успешной адаптации ребенка в школе"**

**Педагог-психолог:
Ахмедова А.Э.**

Беседа с родителями "Благоприятная психологическая атмосфера в семье – залог успешной адаптации ребенка в школе"

Разделы: Работа с родителями

"Дети всегда здоровы. Если они больны или кажутся больными, то это потому, что в них проявляются конфликтные ситуации взрослой среды. За каждым больным ребенком стоит взрослый, который болен или просто несчастлив."

Психотерапевтическая аксиома

Чтобы ребенку было легко и приятно учиться, нужно постараться создать ему благоприятную психологическую атмосферу. Но, к сожалению, нередко семейная ситуация не способствует формированию положительного настроения у первоклашки, особенно если дома постоянные скандалы, члены семьи часто выясняют отношения друг с другом в бурной форме. Напрасно родители думают, что ребенок не обращает никакого внимания на их отношения. Все без исключения дети остро воспринимают сложности в отношениях между папами и мамами. Иногда ребенок даже способен винить себя за то, что они постоянно ссорятся. Он считает, что он слишком плохой и поэтому родители не чувствуют себя счастливыми. Ничего удивительного в этом нет. Ведь для ребенка родители — самые близкие и родные люди. Разумеется, он желает, чтобы они относились как к нему, так и друг к другу самым лучшим образом. А если все происходит с точностью до наоборот, у него может развиться стойкий невроз. И тогда справиться с ситуацией окажется очень непросто.

Поэтому родителям для того, чтобы помочь ребенку легко адаптироваться к новой для него школьной жизни, надо, прежде всего, наладить взаимоотношения в семье.

Как показывает практика, даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удастся создать благоприятный климат общения в семье. Существует много способов наладить отношения в семье, но есть один базовый принцип, без соблюдения которого все попытки наладить общение с ребенком оказываются безуспешными.

Принцип этот — безусловное принятие ребенка.

Что он означает?

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: "Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить". Или: "Не жди от меня хорошего, пока ты

не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться).

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить), "**только если...**". Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. (Система "кнута и пряника"). Похвалишь ребенка — и он укрепитесь в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую "закономерность": чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится.

Почему же так происходит?

А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура.

Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности** другому, — одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Делать это можно многими разными способами. Вот самые простые: приветливые взгляды, ласковые прикосновения, прямые слова: "Как хорошо, что ты у нас родился", "Я рада тебя видеть", "Ты мне нравишься", "Я люблю, когда ты дома" и "Мне хорошо, когда мы вместе...". Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужны не менее восьми объятий в день! И между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочки симптомы невроза, обратилась к врачу. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: "Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?". "Почему ты так спрашиваешь?" — удивилась мать. "Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я", — ответила девочка.

Попробуем представить, сколько же десятков, если не сотен раз слышала эта девочка, прежде чем прийти к подобному заключению, что она "не такая", "плохая", "всем надоедает", "сущее наказание"... И все пережитое воплотилось в ее невроз.

Психолог демонстрирует перед родителями задание "Загибаем лист".

Душа ребёнка как этот белый лист. Вы когда-нибудь ругали своих детей злобно, невыдержанно. Вспомните всё негативное, сказанное в адрес ребенка (бестолочь, неумеха, дурень...), при этом сгибаем лист (в хаотичном порядке).

А сейчас начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте, то хорошее, что вы говорили детям.

Вы расправили листок, но на нем так и остались линии сгиба. Так же и в душе ребенка на всю жизнь остаются травмы от непонимания и несправедливости к ним.

Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. Как-то в "Учительской газете" было опубликовано покаянное письмо матери: она с опозданием поняла, что нанесла душевную рану своему сыну. Мальчик ушел из дома, написав в записке, чтобы его не искали: "Ты сама сказала, что тебе без меня лучше". Вот ведь как буквально понимают нас дети! Они искренни в своих чувствах и наделяют абсолютным смыслом любую фразу, сказанную взрослым. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: "Меня не любят". Молчаливые, а подчас и произносимые вслух доводы родителей типа: "Я же о тебе забочусь" или "Ради твоей же пользы" дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их значение. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: "Меня не любят, не принимают". Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, "не таким", несчастливым.

Поверьте, даже если дело дошло до таких крайностей, крайностей для обеих сторон, еще не все потеряно: родители могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта.

А сейчас давайте попробуем понять, какие причины мешают родителям "безусловно" принимать ребенка и показывать ему это.

Пожалуй, главная из них — это **настрой на "воспитание"**, о котором речь уже шла выше. Вот типичная реплика одной мамы: "Как же я буду его обнимать, если он еще не выполнил задания? Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его испорчу".

И мама встает на путь критических замечаний, напоминаний, требований. Кому из нас не известно, что вероятнее всего сынотреагирует возможными отговорками, оттягиваниями, а если приготовление уроков — старая проблема. — то и открытым сопротивлением. Мама из, казалось бы, резонных "педагогических соображений" попадает в заколдованный круг: круг взаимного недовольства, нарастающего напряжения, частых конфликтов. Где же ошибка?

Ошибка была в самом начале: **дисциплина не до, а после установления добрых отношений и только на базе их.**

Часто родители спрашивают: "Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?". Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом.

В этом контексте важно запомнить следующие правила:

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать поступки ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или "непозволительными" они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его. (От "Ты – высказываний" к "Я – высказываниям").

Надо упомянуть и о других возможных причинах эмоционального неприятия или даже отталкивания ребенка. Иногда родители о них не подозревают, иногда их осознают, но стараются заглушить свой внутренний голос.

Причин таких много. Например, ребенок появился на свет, так сказать, незапланированным. Родители его не ждали, хотели пожить "в свое удовольствие"; вот и теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка. Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его жесты или выражения лица вызывают у нее глухую неприязнь.

Скрытая причина может стоять и за усиленным "воспитательным" настроем родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, "тяжесть бремени", которое приходится нести. Иногда в таких случаях сами родители нуждаются в помощи консультанта. Но все равно, первый шаг можно и нужно сделать самостоятельно: задуматься о возможной причине своего неприятия ребенка.

А следующими шагами будут задания, к которым мы и подошли.

Задание первое. Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постараетесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Задание второе. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле и первым делом, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь “испортить” его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

Задание третье. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Примечание: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Задание четвертое. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства.

Мы, взрослые, прекрасно понимаем, что из любой ситуации существует выход. А ребенку порой нелегко найти верное решение стоящей перед ним проблемы, поскольку у него нет житейского опыта и умения противостоять невзгодам. А проблемы могут быть любыми — от нерешенного примера до конфликта с педагогом или одноклассниками. И далеко не всегда ребенок бывает в них виноват. Конечно, трудности неизбежны в жизни каждого человека. Но если помочь верить в собственные силы — это сделает его морально сильнее. А значит, в будущем он самостоятельно сможет решить любые проблемы.

Итак, признаем, что именно на родителях, поскольку они самые близкие и родные ребенку люди, лежит огромная ответственность — научить его правильно поступать в самых разных ситуациях.

Прежде всего, уважаемые родители, попытайтесь развить у своего сына или дочери уверенность в себе. Для этого почаще спрашивайте их мнение по самым разным поводам. Не важно, касается ли это предстоящей покупки или только что просмотренного фильма. Любому человеку важно, чтобы к его мнению прислушивались. Ваш ребенок — не исключение. Он также достоин того,

чтобы к нему, обращались за советом, особенно в тех ситуациях, которые в той или иной степени связаны с его жизнью.

Почаще хвалите. Ошибаются те родители, кто думает, будто похвалой можно испортить ребенка. Напротив, похвала является для него своеобразным свидетельством того, что его любят и ценят. Как говорил Ушинский: “Если Вам не за что похвалить ребенка – похвалите хотя бы его тапочки”.

Желательно развивать у ребенка **чувство самостоятельности**. Позволяйте ему выбирать для себя книги, маршруты прогулок, на которые вы отправляетесь вместе, фильмы, которые вы смотрите в свободное время.

Приучая ребенка к самостоятельности, в мягкой форме требуйте, чтобы он без напоминаний садился за приготовление уроков, собирал вечером свой школьный рюкзак. Со временем он привыкает, что к нему относятся с уважением, не подавляют чрезмерной опекой. Поэтому он начнет сам, без указаний выполнять то, что ему необходимо сделать. К тому же ребенок, к которому взрослые относятся, как к равному, более комфортно чувствует себя среди сверстников.

Очень часто при встрече с трудностями ребенок чувствует себя неуверенно именно потому, что уверен — у других подобных проблем нет. Как правило, такие ситуации возникают у детей, которые дома не чувствуют необходимой поддержки. Таким детям родители беспрестанно напоминают об их беспомощности, лени, глупости. Естественно, что, как только у ребенка возникают какие-то трудности (например, связанные с выполнением школьного задания), он чувствует себя хуже других. Ведь маленькие дети доверяют своим родителям. А если папа и мама постоянно говорят ему, что он неумеха и неуч, он всерьез начинает в это верить — и чувствует себя очень несчастным среди веселых одноклассников, настроенных гораздо оптимистичнее.

Дорогие родители, обязательно старайтесь формировать у своего ребенка чувство уверенности в себе. Обсуждайте с ним различные жизненные ситуации, по ходу которых он поймет, что в затруднительные положения попадают все или практически все люди. И поэтому нет ничего удивительного или шокирующего в том, что определенные трудности встречаются и у него.

Можно придумывать различные ситуации, герои которых весьма успешно справляются с теми же проблемами, которые есть у вашего первоклашки. Проявите свою фантазию и талант сочинителя, рассказывая ему различные поучительные истории. Дети очень любят обсуждать с взрослыми те или иные вопросы, тем более их интересует то, что каким-либо образом относится к их жизни, например школьные оценки, взаимоотношения с одноклассниками и педагогами.

При этом родителям следует помнить, что правильный психологический настрой не создается одними лишь пространными беседами с ребенком. Гораздо важнее реальные поступки пап и мам, которые ясно показывают сыну или дочке, как следует себя вести в той или иной ситуации.

Итак, во многом именно от родителей зависит, как их ребенок будет воспринимать окружающую действительность и собственную жизнь. Можно воспитать ребенка сильным, не боящимся трудностей, если вовремя сформировать у него уверенность в себе и в своих силах. Но для этого нужно быть по-настоящему внимательным к собственным детям, относиться к ним с уважением.

Что же можно сказать в заключение? У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас в большей степени зависит, каким вырастет ваш ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь.

Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.