



## СОЗДАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ

Семья - это общество в его миниатюре. В настоящее время, как отмечают ученые, институт «Семьи» переживает сложный период развития, меняются виды семейных отношений, традиционные семейные устои переживают серьезные изменения. Увеличивается количество разводов, растет количество неполных семей и детей, рожденных вне брака, хотя в целом рождаемость низкая. Семейные отношения - это как лакмусовая бумажка, по которой можно определить, как протекают процессы развития социальной и экономической жизни страны. В связи с этим, если вы хотите что-то изменить в мире, в жизни своей страны, начните изменения со своей семьи, с себя.

*Что нужно, что бы климат в семье был благоприятным?*

Семья - это структура, состоящая из отношений «доминирования и подчинения», ответственности и эмоциональной близости.

«Исходной основой благоприятного психологического климата является супружеская совместимость, в первую очередь, это общность идейно-нравственных взглядов супругов. Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого его члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, принципиальность, ответственность.» [2]

Все изменения начинаются с себя! И если мы хотим создать, либо сохранить благоприятный психологический климат в своей семье, то следует, прежде всего, понять про себя, про свои личностные особенности, свои границы, про свои желания и возможности и т.д.

Точки внутренней опоры, на которые стоит обратить внимания при формировании благоприятного психологического климата в семье:

### - «Я ок»

«Я ок» - это базовое самоощущение человека. Это означает: что бы ни произошло, со мной в целом, как с личностью, все в порядке. Из этой базовой настройки другой человек тоже становится цельной здоровой личностью. Стремление к совершенству есть в каждом, оно неистребимо, это природа человека. Но есть большая разница – идти вперед из страха и угроз (Не ленись, а то с голоду умрешь) или с радостью, любопытством, куражом и азартом.[1]

### - Я-калейдоскоп.

Суть этой точки опоры в том, что «ошибка, неудача, плохой поступок – это всего лишь одно маленькое



стеклышко калейдоскопа. А весь человек – удивительный и неповторимый узор. И в одних обстоятельствах он вот такой, а потом (встряхнули, прошло время или люди другие вокруг) – раз, те же стеклышки сложились в другой узор. Но калейдоскоп все тот же! Это все вы!» [1]

Важно в момент неприятностей не брать одну-единственную ситуацию, локальный провал в ней, и собственноручно не распространять его на всю свою личность. Там внутри нас еще миллион всего. «Я не черно-белая. Я цветная. Я – калейдоскоп.»[1]

### **- Если нет информации, любое решение – верное.**

Что такое ошибка? Как вы поняли, что это была ошибка? Конечно, после совершения каких-либо действий. Но на момент принятия решения у вас не было той информации, которой вы обладаете сейчас, уже совершив ряд этих действий. «Очень часто мы жалим себя чувством вины, но это крайне несправедливо по отношению к себе: из точки Б, где вы уже обладаете всей информацией, требовать от себя верного решения в точке А, где никакой информации не было». Э. Милтон «каждый момент человек совершает наилучший выбор из возможных».[1]



### **- «Мои границы – это моя ответственность»**

Очень часто мы задаем себе деструктивные вопросы «Почему он/она так делают?». А вопросы должны быть такими: «Как мне будет удобно? Что я должен/должна сделать?». Часто мы ждем такой инициативы от членов своей семьи, а еще лучше, чтобы они об этом сами догадались и уже сделали. И это схема про перекладывание ответственности. Но мои границы - это моя ответственность. Часто бывает так, что про ваши границы ни один член семьи не в курсе и действует так, потому что считает это правильным, или потому что так привык. [1]

Мои личные границы – это, во-первых - это все, что я могу назвать своим: время, деньги, вещи, убеждения, чувства и так далее.

Во-вторых, мои личные границы - это то, как со мной можно и как со мной нельзя. [1]

В нашем детском саду вы можете получить индивидуальное специально организованное психологическое консультирование родителей, способствующее созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в семье.

А если у вас возникло желание больше понимать про себя и сохранять благополучный климат в семье существует множество научно-популярной литературы, одна из таких книг цитаты, которой приводятся в статье, это книга Анны Бабич «Внутренняя опора».

Источники:

1. Анна Бабич «Внутренняя опора»

2. <https://infourok.ru/usloviya-metodi-sozdaniya-blagopoluchnogo-psihologicheskogo-klimata-v-seme-i-organizaciya-optimalnogo-obscheniya-3153628.html>

Подготовила: педагог – психолог Якунцова И.В.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО СОЗДАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ**

Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с адаптацией, проблем с обучением, общением со сверстниками.

Итак, основными условиями успеха в воспитании детей в семье можно считать наличие благоприятного психологического климата.

Благоприятный психологический климат – это

- осознание родителями своего долга и чувства ответственности за воспитание детей, основанного на взаимном уважении партнеров друг к другу, внимание 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 сначала семью. Семья – важнейший институт социализации, это наше общество в миниатюре. Семья – сложная система взаимосвязанных процессов. Внутрисемейные взаимоотношения – один из компонентов этой системы.

Взаимоотношения детей и родителей складываются под влиянием ряда факторов: психологический микроклимат в семье, личностные свойства и качества, как детей, так и родителей.

Задачи семьи:

- создать максимальные условия для роста и развития ребенка;
- передать опыт создания и сохранения семьи;
- научить детей полезным, прикладным навыкам и умениям, направленным на самообслуживание и помощь близким;
- воспитать чувство собственного достоинства, ценности собственного «Я».

Психическое развитие ребенка зависит от семейной ситуации, от взаимоотношений в семье, от отношения к нему родителей, и как себя ощущает ребенок в семье.

В нашем детском саду вы можете получить индивидуальное специально организованное психологическое консультирование родителей, способствующее созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в семье.

Общие рекомендации:

- 1) Согласованность в воспитательном процессе всех воспитательных воздействий.
- 2) Учет особенностей ребенка (темперамент, характер и т.д.).
- 3) Выстраивание доверительных отношений.
- 4) Безусловная любовь и поддержка.
- 5) Выстраивание конструктивного взаимодействия между родителями.
- 6) Учет мнения ребенка.
- 7) Отсутствие сравнения ребенка с другими детьми.
- 8) Акцент на талантах и способностях ребенка, а не на его неудачах.
- 9) Занятия коллективным творческим делом как можно чаще.
- 10) Выполнять все, что пообещали.
- 11) Быть примером для ребенка.
- 12) Делать так, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным в семье.

13) Понимать, что нет «детских» проблем и помогать решать проблемы совместно с ребенком.

14) Обратиться за помощью к специалисту.

Подготовила: педагог – психолог Якунцова И.В.