

## **Семейное воспитание как основа создания психологически безопасной среды для ребенка.**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был счастлив. Чтобы на его пути было как можно меньше трудностей. Каждый прокладывает путь к счастью по-своему.

Конечно, все семьи разные и берут для себя недостающую информацию, как деталь в мозаике, которая необходима именно им в данный момент.

Рассмотрим 4 подхода, которых необходимо придерживаться для того, чтобы ребенку было комфортно в семье.

В первую очередь, неосознанно ребенок впитывает **модель семьи и способы поведения членов семьи** в разных ситуациях.

Если мы демонстрируем умение **строить партнерские** отношения, стремление разрешать семейные конфликты разных уровней — между родителями и ребенком, в супружеской подсистеме, с бабушками и дедушками, не позволяем конфликтам перейти в разряд хронических, то в этом случае у детей вырастают шансы научиться строить комфортные отношения с другими людьми.

Переживание хронических семейных неурядиц сигнализирует ребенку о том, что его семейная ситуация небезопасна.

Ребенок в семье выступает, как правило, в роли «хранителя спокойствия» и очень болезненно переносит любые конфликты. Когда семья обращается к психологу по поводу проблем с неуспеваемостью, непослушанием или протестным поведением, первое, на что обращают внимание специалисты, — это насколько комфортна ситуация в доме, нет ли в семье тлеющего конфликта. Ребенок же доступными ему способами, вовсе того не осознавая, пытается разрешить внутрисемейный конфликт. При этом основные задачи развития, свойственные его возрасту, отходят на второй план.

От того, какую **модель реагирования в стрессе** мы демонстрируем, зависит эмоциональное здоровье ребенка. От того, какой образ жизни мы ведем - есть ли в нашей жизни спорт, активный отдых, вовремя ли обращаемся к врачу, зависит будет ли в будущем у ребенка активная, здоровая жизненная позиция.

Для того, чтобы наши дети были счастливее, успешнее, позитивнее нас, необходимо показывать пример. Поэтому, во-вторых, очень **важно заботиться о себе**.

Наверняка, Вы замечали, что в те дни, когда мы чувствуем себя уставшими, наша реакция на происходящие события ослабевает, и мы становимся недостаточно внимательны к детям.

При полете в самолетах озвучивают правило о том, что в случае крайней необходимости Вам следует надеть маску сначала на себя, а потом уже на своего ребенка. Похожее правило распространяется и на саму жизнь.

Вот еще пример: вообразите, что у вас есть кувшин, представляющий собой общее количество необходимой вам жизненной энергии. В течение дня вы наливаете из него полные чаши энергии, предназначенные вашим детям, мужу, работе и т.д. Если вы не располагаете источником, с помощью которого можно вновь пополнить кувшин, то такой кувшин иссушит себя до дна. Ежедневно важно находить себе занятие, которое будет по-настоящему приносить вам радость и удовлетворение, чтобы вновь заполнять этот кувшин. Сделать это можно с помощью чтения любимой книги или попарившись в жаркой бане, с помощью физических упражнений, просмотра любимого фильма или релаксирующих упражнений и так далее.

Прежде всего, позаботьтесь о себе, и тогда у вас найдется достаточно сил для того, чтобы быть хорошим, эффективным родителем.

#### *В-третьих, умение оказать поддержку и защиту ребенку.*

Дети уязвимы, они обладают подвижной нервной системой, впечатлительны и многое воспринимают очень остро. Поэтому сложной в детском возрасте может быть любая ситуация, которая заставляет ребенка переживать интенсивные эмоции, даже если нам кажется, что это сущий пустяк. Важно признавать право ребенка на собственные чувства, то есть не усмехаться и не обесценивать их. Здорово, если удастся ставить себя на место ребенка. Задача родителя быть рядом и поддержать ребенка. И эта поддержка, конечно, должна соответствовать возрасту.

Иногда мамы говорят: «Не беру его на руки, а то потом с рук не слезет». Важно помнить: «Ловите момент, сейчас просится, значит именно сейчас это ему и нужно. В 14 лет вы его уже не усадите «на ручки».

Но в подростковом возрасте ребенку также необходимы прикосновения. Они, конечно, чувствуют себя взрослыми, часто бывают «ершистыми», могут уклоняться от объятий и поцелуев родителей, но это не значит, что им не нужны прикосновения. Желательно не использовать дежурное похлопывание по плечу. Для каждого, при желании, можно подобрать свой способ. Возможно, это будет подставленный в нужный момент локоть; растирание спины ребенку после футбольного матча; игра-борьба папы с ребенком и т.д.

Желательно совершать не менее 8-ти прикосновений в день!

#### *В-четвертых, традиции в семье.*

Традиции часто объединяют близких членов семьи одним общим делом, позволяют почувствовать единым целым. Если я спрошу, есть ли у вас традиции в семье, многие наверное растеряются и сразу сложно будет определиться есть они или нет. Но на самом деле я хотела бы обратить внимание на традицию общения.

Есть 2 вида традиций: традиция **позитивного и негативного отношения к миру и людям.**

О чем мы чаще говорим в семье? О том, как все не так, как хотелось бы в стране, какие плохие коллеги, куда вообще катится мир и так далее... Все

время жалуясь, мы рассуждаем с позиции жертвы. Или за ужином, постоянно спрашиваем у ребенка: «У тебя что-то случилось? Есть ли у тебя проблемы?», тем самым формируем негативный фон. Таким образом, поддерживается традиция негативного мышления, негативного отношения к окружающему миру.

Традиция **позитивного** отношения предполагает активную жизненную позицию человека, не позволяющего неприятной ситуации перекрыть все хорошее, что есть. И за ужином у ребенка такой родитель спросит: «Что нового ты узнал сегодня? Что получилось у тебя сегодня впервые? Что на уроке тебе понравилось больше всего?» Таким образом ребенок учится концентрироваться больше на положительных моментах, тем самым приумножая их, зная, что завтра вы зададите подобные вопросы, и ему что-то захочется рассказать вам. В этом случае ребенок реже будет находиться в позиции жертвы и чаще будет брать на себя ответственность, и сам станет создавать ситуации, в которых он будет выглядеть успешным.

Исследователи считают, что у человека первична предрасположенность к негативному мышлению, а **позитивное мышление** требует усилий, его **нужно формировать**. Поэтому от нас зависит, какую модель отношения к окружающему миру мы демонстрируем, и с какой традицией будет жить наш ребенок взрослея.

педагог-психолог Шевцова Г. А.