

Консультация
на тему:
«Секреты психологического здоровья»

Подготовила:
Воспитатель: Симакова Е.В.

Консультация для родителей

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Нервно-психическое здоровье ребенка – это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества жизненный уровень населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, их занятость, и от этого страдают дети. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребенка в любви, ласке не удовлетворяются. В результате этого нарастает напряженность, агрессивность, озлобленность у детей, что говорит об отсутствии психологической безопасности в семье.

Итак, разберем, как Вы общаетесь с детьми дома. Ведь в каждой семье свой своеобразный стиль общения. Вы спросите, как найти время для общения, ведь сегодня динамика жизни слишком быстрая. Все происходит в спешке. Исследователи утверждают, что родители разговаривают с детьми примерно 15-20 минут в день. Из них 10-12 приходится на раздачу указаний.

Ученые определили, что в целом существует три модели общения: демократическая, авторитарная, либеральная. И 4-ую, хочется все-таки выделить – это хаотическая модель общения, т.е. противоречивая, когда у родителей отсутствует единый подход в воспитании.

Демократический (авторитетный): предполагает высокий уровень контроля, когда родители признают и поощряют растущую автономию (самостоятельность) своих детей, а также тёплые отношения (родители открыты для общения, допускают изменения своих требований). Как результат – дети социально адаптированы, уверены в себе, способны к самоконтролю, обладают высокой самооценкой.

Авторитарный: характеризуется высоким контролем, родители ждут неукоснительного выполнения своих требований; отношения холодные, отстранённые. Дети замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки в большинстве своём – пассивны и зависимы, мальчики – неуправляемы и агрессивны.

Либеральный (попустительский): предполагает низкий уровень контроля и тёплые отношения. Родители слабо или совсем не регламентируют поведения ребёнка. Хотя родители открыты для общения с детьми, доминирующее направление коммуникации - от ребёнка к родителям, детям предоставлен избыток свободы, родители не устанавливают каких-либо ограничений. Дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми. Но это – воспитание эгоиста.

Хаотический стиль (противоречивый) — это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

Про стили общения мы поговорили, теперь разберем методы общения с ребенком.

Методы общения с ребенком

Часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Но все же попробуйте заменить ограничения и запреты на правила поведения: постарайтесь не употреблять часто слова с «НЕ».

Правила должны быть в каждой семье. Чтобы сохранить мир в семье и не провоцировать конфликты с детьми, необходимо придерживаться определенных правил.

Ты-сообщение.

Существуют 2 формы сообщения в общении с ребенком «Я - сообщение», «Ты - сообщение».

Например:

Ты - сообщение

Родитель устал – Ты меня утомил – Реакция ребенка «Я - плохой».

Я - сообщение

Родитель устал – Я очень устал – Реакция ребенка «Папа устал».

ПРАВИЛО: «Я - сообщение» направлено на сообщение ребенку своего мнения, своих чувств, своих потребностей, а не на сообщение поведения ребенка. И говорить нужно от ПЕРВОГО ЛИЦА. В такой форме ребенок услышит и поймет Вас гораздо быстрее.

Например,

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

3. Меня очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня.

А мы как зачастую говорим?:

1. Ну что у тебя за вид!

2. Ты мне мешаешь, перестань ползать под ногами!

3. Ты не мог бы сделать потише?!

В таких высказываниях используются слова: ты, тебя, тебе.

Их называют «Ты - сообщение». На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка.

1. Прежде всего необходимо показать ребенку, что родители принимают его чувства и понимают важность желаний: «Я понимаю твоё желание ...».

2. Потом родители устанавливают ограничения, объясняя причину: «Но этого делать нельзя, потому что ...».

3. Наконец родители предлагают ребенку альтернативу, которая не вызывает нежелательных последствий и одновременно позволяет ребенку реализовать свою активность, удовлетворить определенные желания. Важно, чтобы альтернатива заинтересовала ребенка и была определенным заменителем неадекватных действий.

4. Если и после этого ребенок пытается прибегать к действиям, которые могут повредить ему самому или другим, то взрослый должен предупредить его о наказании за несоблюдение правил.