

Консультация для родителей

«Как качество отношений с родителями влияет на развитие ребёнка?»



Подготовила
Гарунова И.Г., воспитатель
I-ой квалификационной категории

Недостаток внимания и отсутствие чувства защищённости негативным образом сказываются на благополучии и социальном поведении ребёнка. Исследования показали, что дети, имеющие надёжные отношения с родителями, успешнее развиваются в когнитивном, эмоциональном и социальном плане. Они активнее познают окружающий мир, в большей степени стремятся к самостоятельности, обладают позитивной самооценкой. Такие дети эффективнее регулируют свои потребности, развивают мотивацию, в школьные годы легче справляются с нагрузками. Они легче устанавливают отношения со сверстниками и получают удовольствие от общения. Окружающие воспринимают этих детей как обладающих развитой социальной компетентностью, эмоциональной гибкостью и самостоятельностью.

Кто играет главную роль в выстраивании позитивных и надёжных отношений между детьми и родителями?

По мнению специалистов, главную роль в формировании и поддержании позитивных и надёжных отношений со своими детьми играют родители: сторона, занимающая превосходящую позицию в отношениях, ответственна за их качество. Дети могут и должны вносить свой вклад в выстраивание отношений с родителями, выражая своё мнение или желание. Однако основная ответственность ложится на родителей, поскольку они обладают большим жизненным опытом и способностью предвидеть последствия совершаемых действий.

Чем характеризуются позитивные и надёжные отношения между детьми и родителями?

Главной предпосылкой для выстраивания позитивных и надёжных отношений с детьми является способность взрослых быстро и адекватно реагировать на сигналы, исходящие от ребёнка. Таким образом, для развития ребёнка крайне важны перечисленные ниже аспекты отношений с родителями.

 **Ребёнок получает нужное ему внимание.** Родители с удовольствием участвуют в совместных с ребёнком действиях, создают в семье тёплую, заботливую атмосферу. Дети и родители испытывают радость от общения друг с другом. Когда ребёнок пытается привлечь к себе внимание родителей, они воспринимают это спокойно, без раздражения и реагируют на действия или просьбу ребёнка словами или жестами. Аналогичным образом родители ведут себя в ситуации, в которой ребёнок испытывает стресс, например, плачет или находится в подавленном состоянии. В этом случае родители сначала успокаивают ребёнка, а потом вместе с ним размышляют, как улучшить его настроение. Положительная реакция ребёнка выражается в установлении физического контакта: он не протестует, когда взрослый обнимает его или берёт за руку.

✚ **Ребёнок чувствует себя уверенно и защищённо.** Родители находятся в зоне доступности для ребёнка во время его самостоятельных действий. Когда ребёнок попадает в сложную для себя ситуацию, он может обратиться к родителям и, таким образом, удовлетворить свою потребность в защите и безопасности. Создавая для ребёнка подобные условия, родители побуждают его активно исследовать окружающий мир. При этом ребёнок всегда следит за тем, где находятся его родители, и в случае необходимости возвращается к ним.

✚ **Ребёнок находит поддержку.** В случае неудачи ребёнок ищет поддержку у родителей. Спектр возможностей ребёнка расширяется, когда он вместе с родителями обдумывает, где получить необходимую информацию или как решить ту или иную проблему.

Надёжная привязанность – ещё одна важная характеристика отношений между родителями и детьми. Ребёнок должен быть уверен, что в затруднительной ситуации ему на помощь придут родители, которые соответствующим образом реагируют на его потребности и желания. Родители понимают состояние и поведение ребёнка. Так, родители различают виды плача младенца и могут определить, что явилось причиной недовольства ребёнка – усталость, голод, боль и т. д. Кроме того, адекватная реакция на проявление ребёнком различных эмоций также является важным фактором, определяющим качество отношений родителей и детей.

Как родителям следует реагировать на проявление ребёнком эмоций?

Для установления позитивных и надёжных отношений между родителями и детьми необходимо эмоциональное, доверительное общение, позволяющее ребёнку выразить негативные эмоции. Это значит, что родители осознают чувства, испытываемые ребёнком, и правильно определяют их. Как это происходит в конкретных ситуациях? Как адекватно реагировать на эмоциональные проявления ребёнка?

Умение родителей воспринимать чувство ребёнка зависит от следующих факторов:

- способность справляться с собственными эмоциями и чувствами;
- отношение к эмоциям и чувствам других людей;
- трактовка различных эмоциональных состояний.

Например, что такое гнев? Это деструктивная и негативная эмоция, которой следует избегать, или её можно расценивать как важный опыт, предоставляющий возможность поговорить с ребёнком о его чувствах и понять его эмоциональное состояние?

В психологии различают два типа личностей:

- 1) поддерживающие проявление эмоций;
- 2) подавляющие или отвергающие эмоции.

Поведение, поддерживающее проявление эмоций, выражается в готовности родителей проанализировать её вместе с ребёнком. Взрослые

уважительно относятся к эмоциям ребёнка. При этом они учитывают ситуацию или причину, вызвавшую проявление определенной эмоции. Если ребёнок испытывает гнев, то это следует воспринимать как возможность для изучения данной эмоции и выработки стратегии по её преодолению. Как ребёнок демонстрирует свой гнев? Как конструктивно справиться с этой эмоцией? Важно также осознать, что человек в праве испытывать любые эмоции, но должен контролировать форму их проявления.

Люди, поддерживающие проявление эмоций, воспринимают чувства, в том числе негативные, как нечто ценное, чем можно поделиться друг с другом. Например, когда ребёнок испытывает грусть, у родителей появляется возможность сделать свои отношения с ребёнком более доверительными и принять активное участие в его жизни. Это происходит, когда родители с пониманием относятся к эмоциональному состоянию ребёнка и осознают, чем оно вызвано. Даже если для грусти нет очевидных причин, ребёнок в праве испытывать это чувство. Не следует расценивать его как неуместное. Грусть является неотъемлемой частью жизни. Способность грустить – важное проявление эмпатии. Если у ребёнка вызывает грусть гибель литературного героя, которому он симпатизирует, значит, ребёнок способен сочувствовать другим и разделяет их эмоции. Родители могут вместе с ребёнком разобраться в том, что вызвало у него грусть, и найти способы её преодоления. С этой целью взрослые могут рассказать ребёнку о своем личном опыте и способах выражения грусти.

Как доказали психологические исследования, подобное совместное изучение эмоций способствует укреплению отношений между родителями и детьми и положительно влияет на развитие детей. Так, дети, родители которых поддерживали проявления эмоций, демонстрировали меньшую подверженность стрессам и лучшую способность к концентрации внимания. У них успешнее складывались отношения с другими детьми, практически отсутствовали проблемы с поведением. Эти дети отличались более высокими учебными результатами и хорошим здоровьем.

Родители могут поддержать своих детей и научить их справляться с эмоциями. Для этого взрослым необходимо действовать следующим образом.

-  **Понимать собственные чувства и чувства ребёнка** («Как я себя чувствую в данный момент? Как чувствует себя мой ребёнок? Чем вызваны эти чувства?»).
-  **Рассматривать проявление эмоций как возможность научиться управлять ими и сделать отношения более доверительными.** Например, если ребёнок грустит, можно обсудить с ним эту эмоцию. Родители и дети могут поговорить о

том, что значит испытывать грусть, какие причины могут её вызвать и что можно сделать, чтобы её преодолеть.

- ✚ **Подтверждать эмоцию, испытываемую ребёнком.** Когда ребёнок испытывает какую – либо эмоцию, важно подтвердить это. Если взрослые отрицают чувство ребенка или говорят ему, что он должен чувствовать, это может привести к сомнению ребёнка в собственных чувствах. Например, ребёнок жалуется, что у него болит палец. Предпочтительнее ответить, что на пальце царапина и поэтому он болит. Высказывание «Палец не может болеть, потому что на нем всего лишь небольшая царапина» заставит ребёнка не доверять своим ощущениям.
- ✚ **Сопереживать ребёнку.** Родители должны уважать эмоции ребёнка и показывать ему, что понимают, почему он данный момент испытывает именно это чувство. Утешая и успокаивая ребёнка, родители демонстрируют ему своё расположение.
- ✚ **Побуждать ребёнка называть испытываемые эмоции и причины их возникновения, а также более подробно рассказывать о своих чувствах** («Что ты сейчас чувствуешь? Мне кажется, ты сердишься. Верно? если да, то почему ты сердишься? Как ты себя чувствуешь, когда сердишься?»).
- ✚ **Обсуждать ситуации, которые вызывают определенные эмоции** («Что тебя испугало? Почему ты боишься?»).
- ✚ **Вместе с ребёнком находить способы справляться с эмоционально напряжёнными ситуациями.** Родители могут обсудить с ребёнком, чего он хочет в данной ситуации, как она должна развиваться и какие действия следует для этого предпринять.
- ✚ **Установить определённые ограничения для поведения ребёнка, но не для его эмоций и желаний** («Ты можешь сердиться, когда другой ребёнок отнимает у тебя игрушку. Но ты не можешь его ударить»). Целесообразно обсудить с ребёнком, как нужно вести себя в подобной ситуации и к каким последствиям может привести неподобающее поведение.

Позиция взрослых, поддерживающая проявление ребёнком эмоций, соответствует стилю воспитания, который характеризуется эмоциональной теплотой, структурированностью отношений и установкой ограничений. В то же время этот стиль воспитания не ущемляет прав ребёнка.

Приглашение к размышлению!

Чтобы сформировать позицию, поддерживающую проявление ребёнком эмоций, запишите и проанализируйте свои ответы на приведённые ниже вопросы.

1. Как я переживал(а) такие чувства, как грусть, страх и гнев, когда был(а) ребёнком?

Какие ощущения я испытывал(а), когда переживал(а) определённые эмоциональные состояния?

Как члены моей семьи выражали эти чувства?

Делились ли члены моей семьи своими переживаниями друг с другом?

Как мои родители реагировали на проявление различных эмоций?

2. Что я сейчас думаю по поводу грусти, гнева и страха?

Что я чувствую, испытывая эти эмоции?

Как я проявляю эти эмоции?

К кому я могу обратиться за утешением?

В каких ситуациях я испытываю сильные эмоции?

Как реагирует моя семья на проявление мной эмоций?

Что я в целом думаю об этих эмоциях?

3. Как я реагирую на эмоции моего ребёнка?

По каким признакам я замечаю, что мой ребёнок испытывает определённые эмоции?

Как я отношусь к его эмоциям?

С какими чувствами, испытываемыми мной, я могу сравнить эмоции моего ребёнка?

По каким причинам дети испытывают те или иные эмоции?

Как реагируют дети на проявление определённых чувств? Что я испытываю, наблюдая за их реакциями?

Как поступает мой ребёнок, испытывая те или иные эмоции?

Каковы мои цели в области эмоционального воспитания ребёнка?

Что должен знать мой ребёнок об эмоциях?

Как диалог может укрепить отношения между родителями и детьми?

Отношение между детьми и родителями развиваются на основе опыта, который обе стороны получают в процессе общения друг с другом, поэтому решающее значение имеет качество их взаимодействия. Укреплению отношений между родителями и детьми способствует диалог (наряду с адекватной реакцией на проявление ребёнком эмоций). Родители и дети, высказывая различные мнения и обсуждая их, достигают взаимопонимания. Для успешного диалога важны следующие аспекты.

-  **Одобрение и уважение по отношению к ребёнку.** Взрослые считают точку зрения и высказывания ребёнка значимыми и не дают им оценку.

- ✚ **Понимание и эмпатия.** Родители стремятся понять, как ребёнок воспринимает ситуацию, и разделить его чувства.
- ✚ **Восприятие сигналов, подаваемых ребёнком.** В процессе беседы взрослые следят за невербальными сигналами, подаваемыми ребёнком (улыбка, выжидающий взгляд, сжимание в руках какого – либо предмета), которые демонстрируют, насколько ребёнку интересна обсуждаемая тема. Ориентируясь на эти сигналы, родители соответствующим образом меняют направление разговора и побуждают ребёнка принимать в нём активное участие.
- ✚ **Поддержка инициативы и интересов ребёнка.** Родители делают предметом обсуждения тему, предположенную ребёнком или интересующего его.
- ✚ **Активное слушание.** Родители проявляют искренний интерес к высказываниям ребёнка и подтверждают, что поняли их. Для этого можно использовать жесты.
- ✚ **Комфортная атмосфера.** Для общения с ребёнком следует выделить достаточно времени и создать спокойную обстановку.
- ✚ **Открытость в общении.** Родители должны быть готовы размышлять вместе с ребёнком над интересующими его вопросами и при необходимости изменить свою точку зрения.
- ✚ **Исследовательская позиция.** В разговоре с ребёнком родители занимают позицию учеников, ищущих ответы. Они выражают свои взгляды в виде гипотез и задают открытые вопросы, направленные на понимание сказанного. В процессе совместных рассуждений родители и ребёнок создают знания и ищут решение проблем.
- ✚ **Аутентичное (неискажённое, подлинное) поведение.** Родители анализируют и ясно выражают свои мысли, чувства и переживания, используя высказывания от первого лица («я» - высказывания). Опыт, которым располагают родители, отражается в обратной связи, предоставляемой ребёнку.
- ✚ **Соблюдение очередности высказываний.** Родители предоставляют ребёнку достаточно времени для выражения мыслей в вербальной или невербальной форме. При этом они не заполняют паузу собственными фразами.

Резюме

- ✚ Качество отношений определяется взаимодействием родителей и детей.
- ✚ Качество отношений родителей и детей существенно влияет на развитие детей.

- ✚ Учение происходит в процессе взаимодействия, диалога и обмена мнениями и информацией. Атмосфера доверия, в которой ребёнок чувствует себя защищённым, способствует успешному учению.
- ✚ Построение и укрепление отношений между родителями и детьми – важная задача родителей.
- ✚ Развитие диалога способствует укреплению отношений между родителями и детьми и придаёт процессам образования и развития соконструктивный характер.