

Общешкольное собрание:

**АТМОСФЕРА ЖИЗНИ В
СЕМЬЕ, КАК ФАКТОР
СОХРАНЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО И
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- *позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения); позитивное восприятие мира;*
- *высокий уровень развития рефлексии;*
- *стремление улучшить качество основных видов деятельности;*
- *успешное прохождение возрастных кризисов;*
- *адаптированность к социуму (если ребёнок, то к семье и школе).*

НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

Стиль активный	Время появления и основное содержание внутреннего конфликта	Стиль пассивный
Защитная агрессивность.	Младенчество. Чувство небезопасности – стремление к безопасности.	Страх уничтожения (смерти).
Деструктивная агрессивность.	Ранний возраст. Чувство несвободы, зависимости – стремление к безопасности.	Социальные страхи (не соответствовать нормам, образцам поведения).
Демонстративная агрессивность.	Дошкольный возраст. Чувство одиночества – стремление к близости, сопричастности.	Страх самовыражения.
Компенсаторная агрессивность.	Младший школьный возраст. Чувство неумелости, неполноценности – стремление ощущать собственную значимость, ценность.	Страх взросления.
Отрицающая агрессивность.	Подростковый возраст. Чувство тревоги от диссоциации, размытости «Я» - стремление ощутить целостность «Я».	Страх самоопределения (страх принятия самостоятельных решений).

МЕХАНИЗМЫ СЕМЕЙНОЙ

ПЕДАГОГИКИ:

- ▣ **Подкрепление** (поощряя ребёнка за правильные действия и тактично наказывая его за неправильные, вы постепенно внедряете в сознание ребёнка систему норм, правил, понятий, они должны быть осознаны и восприняты ребёнком, стать его потребностью).
- ▣ **Идентификация** (отождествление) себя с близкими, которых ребёнок уважает, обожает, стремится быть похожим на них, важно, что этот механизм часто основан на любви к родителям, и во имя этой любви ребёнок стремится быть хорошим во всём.
- ▣ **Понимание** (смысл его сводится к тому, что, хорошо зная и чувствуя внутренний мир ребёнка, круг его побуждений и мотивов, немедленно откликаясь на его потребности и проблемы, можно активно влиять на его поступки).

(по Т. Гордону)

КАТАЛОГ НЕГАТИВНЫХ ЭФФЕКТОВ ТИПИЧНЫХ РОДИТЕЛЬСКИХ РЕАКЦИЙ.

1. ПРИКАЗ, ДИРЕКТИВА, КОМАНДА.

Эти сообщения говорят ребёнку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать. Они сообщают о неприятии ребёнка таким, какой он есть в этот момент и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребёнку, что родитель не доверяет суждениям или способностям ребёнка.

2. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, УГРОЗА.

Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности. Они также могут вызвать сопротивление и враждебность, как и приказания, директивы, команды. Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребёнка. Эти сообщения также вызывают у ребёнка желание «испытать» родительскую угрозу, для того чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

3. УВЕЩЕВАНИЕ, МОРАЛИЗИРОВАНИЕ, ПРИСТЫЖЕНИЕ.

Эти сообщения возлагают на ребёнка груз внешнего авторитета, долга обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и ещё более сильным отстаиванием своей позиции. Они могут заставить ребёнка чувствовать недоверие со стороны родителей или вызвать у ребёнка чувство вины – «я плохой».

4. СОВЕТЫ, ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ.

Такие сообщения часто ощущаются детьми как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребёнка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребёнка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности. Советы часто передают чувство превосходства родителей над ребёнком. У ребёнка также может выработаться чувство, что родители его совершенно не понимают. Советы могут привести к тому, что ребёнок перестанет развивать свои собственные идеи.

5. НОТАЦИИ, ПОУЧЕНИЯ.

Дети обычно ненавидят нотации. Поучения делают из ребёнка ученика, создают чувство подчинённости, неполноценности. Дети часто отметают родительские аргументы и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они не правы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты.

6. КРИТИКА, НЕСОГЛАСИЕ.

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, тупости, никчёмности. Оценки и суждения родителей очень влияют на «образ Я» у ребёнка. Как родитель судит о ребёнке, так и ребёнок будет судить о самом себе. Критика также очень часто вызывает контркритику. Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей. Частая оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи и что родители не любят их. При этом может возникнуть ненависть к родителям.

7. ПОХВАЛА, СОГЛАСИЕ.

Вопреки распространённому мнению, что похвала всегда хорошо влияет на ребёнка, она часто даёт негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует «образу Я» ребёнка, может вызвать враждебность. Отсутствие похвалы в семье, где обычно часто хвалят, может быть принято ребёнком как критика. Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от неё и даже требовать её.

8. ОБЗЫВАНИЕ, НАСМЕШКА.

Могут иметь разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения – послать их обратно. Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на ребёнка, то это уменьшает вероятность того, что ребёнок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение.

9. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, АНАЛИЗ, ДИАГНОЗ.

Эти сообщения создают у ребёнка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребёнка, действовать на него угрожающе. Если этот анализ или интерпретация верны, то ребёнок очень смущается, т.к. он – «на виду», если неверны – раздражение за то, что его обвинили несправедливо. Слишком частый анализ сообщает ребёнку, что родители умнее, мудрее, ребёнок чувствует отношение превосходства со стороны родителей.

10. УТЕШЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА.

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребёнку почувствовать, что его не понимают. Родители утешают, т.к. они расстроены оттого, что ребёнку плохо. Такие сообщения говорят ребёнку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он чувствует. Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям. Эти реакции часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, т.к. ребёнок чувствует, что родитель не принимает его переживаний, какие они есть, и хочет, чтобы они поскорее прекратились.

Памятка для родителей.

СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРЫ.

- Помните, от того как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один -ребёнку необходимо выспаться и легко проснуться.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребёнком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение.
- Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил?» Лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?»

-
- Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
 - Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.
 - Ребёнок должен чувствовать, что он любим.
 - Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Удачи вам!