



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ КАК УСЛОВИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

БЫВШЕНКО АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЕВОГО ИНСТИТУТА РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ,

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ КРАЕВОГО ЦЕНТРА ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ,

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЬЮТОР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ – ФУНДАМЕНТ, НА КОТОРОМ СТРОИТСЯ ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА, ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СПОСОБНОСТЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ОБЩЕСТВЕ.

- Чувство безопасности и базового доверия к миру
- Формирование самооценки и самоуважения
- Эмоциональное развитие
- Социальные навыки и эмпатия
- Когнитивное развитие и успехи в учёбе
- Психологическая устойчивость
- Долгосрочные эффекты во взрослой жизни



ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НАРУШЕНИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ?

- Эмоциональная холодность
- Тревожность
- Зависимость от чужого мнения
- Протестное поведение
- Проявление психосоматических заболеваний



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Будьте эмоционально доступны
- Выражайте любовь и принятие
- Слушайте активно
- Устанавливайте чёткие, но гибкие границы
- Решайте конфликты конструктивно
- Создавайте семейные традиции
- Поддерживайте автономию
- Заботьтесь о собственном эмоциональном состоянии
- Будьте единой командой
- Обращайтесь за помощью



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Опуститесь до уровня ребёнка
- Используйте игры
- Compliments
- Непринужденные разговоры
- Сказкотерапия
- Совместное рисование, творчество



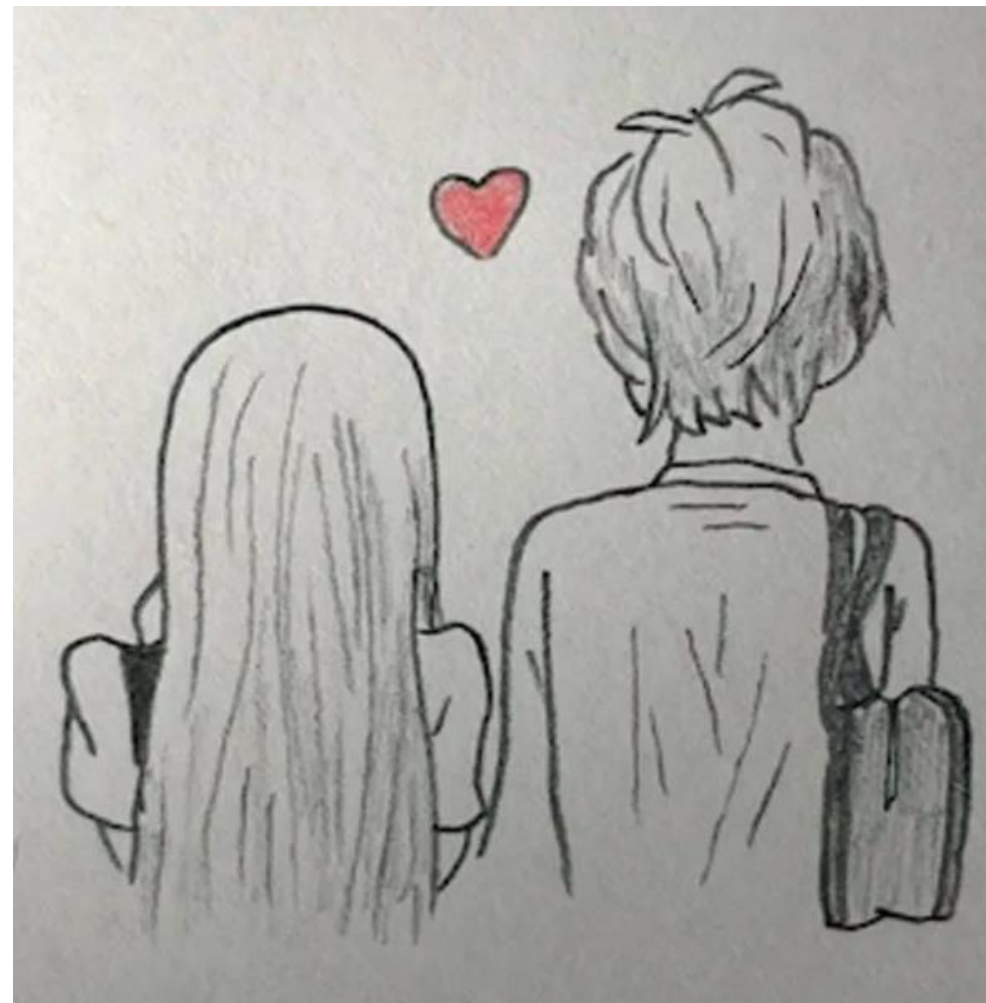
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Слушайте ребёнка
- Отмечайте успехи
- Избегайте унижения и критики
- Совместные занятия
- Чёткие правила и границы
- Избегайте сравнений с другими детьми



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- Активное слушание
- «Я-сообщения» вместо обвинений
- Уважение личных границ
- Совместное времяпрепровождение
- Конструктивная критика
- Личный пример
- Поддержка увлечений
- Семейные ритуалы
- Юмор и лёгкость
- Готовность к диалогу



СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- Формальных вопросов
- Сравнений с другими
- Критики друзей
- Навязывания помощи
- Нарушения обещаний



ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Нормализуйте состояние здесь и сейчас:

- Научите дыханию 4-7-8: вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8
- Предложите умыться прохладной водой
- Сделайте вместе легкую растяжку или пройдите по комнате

Снимите давление:

- Скажите: «Я верю в тебя, ты хорошо подготовился»
- Подчеркните: «Экзамен – это просто проверка знаний, а не оценка твоей ценности»
- Напомните о прошлых успехах: «Помнишь, как ты отлично справился с контрольной по...?»

Организируйте практическую помощь:

- Помогите разложить материалы по темам
- Задайте несколько вопросов по билетам в спокойном режиме
- Соберите все необходимое с вечера (документы, ручки, вода)

Создайте режим:

- Обеспечьте полноценный сон накануне
- Приготовьте легкий, но питательный завтрак
- Выделите время на отдых и легкий перекус перед экзаменом

Чего избегать:

- Фраз «Только не волнуйся!» – это усиливает тревогу
- Сравнения с другими детьми
- Запугивания последствиями неудачи

ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ С ПАРТНЕРОМ

Дайте возможность выговориться:

- Начните с фразы: «Я вижу, тебе тяжело и больно. Хочешь поговорить об этом?»
- Слушайте не перебивая, кивайте, поддакивайте («понимаю», «да, это так», «да, это не просто»)
- Признайте чувства: «Конечно, тебе грустно – вы были близки»

Не обесценивайте переживания:

- Вместо «Найдешь другого» скажите «Это действительно больно, когда расстаешься с тем, кого любишь»
- Не говорите «Он/ она этого не стоил (а)» – это отрицает значимость отношений

Поддержите действиями:

- Предложите приготовить любимое блюдо
- Организуйте «день заботы»: фильм, мороженое, настольные игры, прогулка
- Пригласите друзей подростка, если он не против

Помогите прожить эмоции:

- Предложите написать письмо бывшему партнеру (отправлять не обязательно)
- Создайте «коробку воспоминаний» – уберите совместные фото и вещи на время
- Поощряйте физическую активность: спортзал, прогулка, танцы

Чего избегать:

- Критика бывшего партнера
- Попыток «немедленно найти замену»
- Фраз «Я же говорила, что так будет»

ПОСЛЕ ССОРЫ С ДРУГОМ/ ПОДРУГОЙ

Разберитe ситуацию без обсуждения:

- Спросите: «Что произошло? Как ты себя чувствуешь из-за этого? Как справляешься?»
- Помогите выделить факты от эмоций: «Он сказал X, а ты чувствовал Y»
- Обсудите возможные причины поведения друга (не оправдывая, а понимая)

Предложите варианты действий:

- Если подросток хочет помириться: отрепетируйте фразу, начало разговора
- Если конфликт серьезный – обсудите границы: «Что для тебя неприемлемо в дружбе?»
- При травле: разработайте план защиты: обращение к учителю, психологу, игнор, достойный словесный ответ

Укрепите самооценку:

- Напомните о других друзьях и людях, которые его ценят
- Отметьте качества, важные для дружбы: верность, чувство юмора, поддержка
- Предложите пригласить кого-то в гости или на прогулку

Отвлеките и восстановите силы:

- Займитесь совместным делом: готовка, ремонт чего-то (вещи), досуг
- Смените обстановку: парк, кафе, кинотеатр
- Включите творчество: рисование, пение, мозаика...

Чего избегать:

- Категоричных оценок: «Он плохой друг!»
- Давления: «Извинись первым» или «Не общайся с ним»
- Игнорирования: «Подумаешь, поссорились – завтра помиритесь»

КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО

Ваша задача – не «исправить» ситуацию, а БЫТЬ ОПОРОЙ.

Даже если вы не можете отменить экзамен или вернуть друга, ваше присутствие и принятие помогут вашему подростку пережить стресс и стать устойчивее.