

# Психологический комфорт в семье.

Основной причиной, ведущей к появлению тех или иных трудностей в поведении здорового ребенка, психологи считают, прежде всего несовершенство человеческих взаимоотношений в первом в его жизни коллективе - в его семье. Особенности семейного микроклимата определяют поведение самых близких взрослых - мамы, папы, бабушек, дедушек, братьев и сестер. А ребенок, не осознавая никаких скрытых и даже явных конфликтов, эмоционально воспринимает либо грозовую напряженность, либо постоянную тревогу и страх, или, если повезет, благотворное чувство покоя, радости, уюта.

Разумеется, никто специально не создает эмоционально неблагоприятного климата для своего ребенка. Семья живет так, как она привыкла жить, бывает, что поругаются, покричат, обидят друг друга. Ничего страшного в этом нет. А ребенок? Ну, его, чаще всего, в расчет не принимают.

Такая точка зрения - самая распространенная.

Но правильно ли это? Давайте разбираться. Приглашаю вас, уважаемые родители, к серьезному разговору.

## **1. Что значит «положительное» и «отрицательное».**

Давайте начнем с того, что сравним скорость действия «бациллы смеха» и скорость шквального действия паники. Я думаю, вы согласитесь, что различие будет слишком очевидным, чтобы его доказывать.

*«Радость ползет улиткой, у горя - бешеный бег...»*

Испортить хорошее настроение человеку можно очень быстро, но как трудно потом его восстановить!

Какое эмоциональное состояние (настроение) считается хорошим? Когда... хорошо! И все окружающее, и люди как-то располагают, и работа спорится, и дышится с удовольствием!

Тогда наблюдается подъем или хотя бы приподнятость всех потенций, всех возможностей! Возрастают созидательные силы, повышается общая жизненная способность. Вот почему все окрашенное в светлые эмоциональные тона называется положительным: положительные эмоции, положительное психологическое состояние, положительное отношение...

Но вот отношения «испорчены», «испорчено настроение»... Картина резко меняется: все «валится из рук», «голова не работает», «на сердце так тяжело, просто слов нет»... Вот потому-то эти состояния и называются отрицательными: они снижают уровень жизнедеятельности.

Все отрицательные эмоциональные состояния легко переходят от одного человека к другому, легко захватывают и долго не отпускают. Даже уныние, скука, апатия, депрессия - при всей их видимой «безобидности» - лишают человека работоспособности и побуждения искать рациональный выход из этих состояний. И они угнетающе действуют и на тех, кто рядом! Вот почему даже применительно к ним мы можем говорить об агрессивности отрицательных эмоциональных состояний.

Отрицательное эмоциональное напряжение сужает работу сознания. И чем оно сильнее, тем меньше участвует сознание в том, что делает человек. И что он в таком случае делает? Ему хочется что-то отбросить, швырнуть, смять, сломать, разорвать, разбить, чтобы дать выход этому напряжению! По сути, к этому и сводится вся «деятельность» человека, находящегося во власти такого состояния.

Почему так трудно вернуть хорошее настроение? Дело в том, что отрицательные состояния поглощают огромное количество человеческих резервов организма. И для восстановления положительного эмоционального состояния нужна компенсация растрат. Это требует времени! А пока создается цепная реакция заражения других людей раздраженностью, нервозностью, так человек выплескивает весь свой негатив наружу.

Отрицательные эмоциональные состояния особенно вредны в нашем общении с детьми: снижая уровень жизнедеятельности, они не только подрывают учебную продуктивность, но и содержат большую аффективную взрывоопасность и конфликтный потенциал большой разрушительной силы. Вот поэтому мы и говорим о психологическом комфорте в семье, поскольку от этого во многом зависит развитие ребенка

## **2. Семейный климат и ребенок.**

Большинство же из нас совершенно не учитывает эмоциональных потребностей ребенка, по сути, игнорирует их, считая излишней роскошью. А ведь это ребенку важнее, чем материальные атрибуты достатка.

Материальные ценности, их обилие - это для взрослых, что бы они радовались, вызывая друг у друга зависть. А для ребенка пока несоизмеримо важнее эмоциональный покой, мирное и радостное общение с родителями, стойкий и надежный контакт с ними.

Опыт общения, понимания другого человека, его целей, стремлений, мотивов его действий и чувств ребенок получает в собственной семье.

Знаете ли вы, что если ребенок с рождения воспитывается в детском доме или интернате, то он сильно отстает в развитии? Почему так происходит? Причем отставание в области интеллекта при надлежащей организации обучения выравнивается, а вот в эмоциональной области ребенок, не получивший соответствующих контактов в детстве, остается «слепым» на всю жизнь.

Иногда аналогичная, хотя и не всегда столь резко выраженная, картина развития, а вернее, недоразвития эмоциональной сферы встречается у детей, имеющих внешне полноценную семью.

Есть несколько типов таких семей.

Первый - это когда на ребенка (особенно на его переживания) не обращают внимания, ограничиваются лишь необходимым уходом за ним, одевают, кормят, лечат, делая все это равнодушно или с плохо скрытым раздражением.

Второй тип - это семья, где отвергающая позиция родителей не так явно выражена, но вреда она приносит не намного меньше. Дети в таких семьях чаще всего неожиданные, нежеланные. Их ждут без радости, они часто воспринимаются как осложнение жизни взрослых, помеха. Если к тому же рождение ребенка не

одобряется родителями матери, друзьями, то в семье постепенно формируется отторгающая позиция по отношению к ребенку.

На эту ситуацию дети реагируют по-разному. Одни - замыкаются, отчуждаются от эмоционально «холодных» родителей, пытаются найти близкого человека среди других взрослых. Другие - погружаются в мир фантазий, придумывая себе друзей, семью, пытаются разрешить свои проблемы хотя бы в сказочной форме. Некоторые дети стараются всячески понравиться своим родителям, ведут себя льстиво и угодливо, а при неудаче начинают обращать на себя внимание другими доступными способами - истериками, агрессией. Они как бы мстят родителям за равнодушие и нелюбовь.

*Особенности семейного микроклимата во многом влияют на появление некоторых отклонений в поведении у ребенка, которые в дальнейшем могут стать определяющими.*

### **3. Как реагировать на поступки детей.**

Семейный климат во многом зависит от того, как мы реагируем на любое действие ребенка, если оно противоречит нашим ожиданиям и желаниям. Как это бывает обычно? Реагируем мы сразу, немедленно и в присущей нам привычной форме: для одной мамы - это подзатыльник, для другой - лаконичное «идиот», для третьей - поток замечаний. В основном мы однообразно повторяем навязшие в ушах и у нас, и у детей одни и те же слова: «Что ты делаешь? Кто тебе разрешил? Ты думаешь, что творишь? Как ты смеешь! С кем это ты так разговариваешь? Не соображаешь, так хоть слушай, что тебя говорят! Нет, ты пой ми...». Но они нас не понимают.

Помните, вовремя остановиться, оглянуться - это путь к пониманию действий ребенка, к представлению о том, как действовать в данной ситуации, к устранению раздраженности. Вы небезгрешны и не застрахованы от ошибок. Ни возраст, ни опыт, ни знания не гарантируют вам правильности поведения в обращении с ребенком, поэтому всегда рассматривайте ситуацию с обеих точек зрения: и своей, и ребенка. Немедленное эмоциональное реагирование взрослого на проступки ребенка, однообразное по форме и не включающее каждый раз анализа конкретной ситуации, - это прямой путь к конфликтам с ребенком.

А помочь может искренняя демонстрация своего огорчения, его понятное объяснение и связь с поступком ребенка; уверение в том, что вы поняли, чего хотел ребенок, и предложение ему других, более приемлемых путей к цели; выражение уверенности, что ребенок все понял и в подобных случаях поступит иначе. При этом не надо выходить далеко за пределы происшедшего и обобщать: «Ты вообще безрукий, все только портишь!» или «Ты никогда не научишься соображать, что можно, а что нельзя».

Помните: *ругаем не ребенка, а его поступок.*

Если очень напирать на то, что вас не устраивает ребенок (а не то, что он сделал), ребенок достаточно скоро начнет думать, что вы его не любите, что он лишний в семье.

Многие из вас спросят: «Так что же, все разрешать?» Нет, все разрешать не надо, нужно только внимательно подходить к таким важным вещам, как запреты и ограничения.

Посмотрим, что мы запрещаем, чего требуем и чего ожидаем от наших детей. Надо сказать, что одни родители задумываются над этими вопросами, другие нет. Они считают, что их право как родителей - запрещать или разрешать, а ребенок обязан немедленно повиноваться, а не рассуждать. При этом характер запрещений всегда категоричен, нет попыток объяснить ребенку, почему именно нельзя. Требование подчиняться без рассуждений также ведет к конфликтам. Единственное, чего не происходит в этих случаях, - это умение разумно поступать в сложных и опасных ситуациях, находить выход из них, представлять возможные последствия своих поступков. А ведь именно в совместном размышлении, рассуждении о том, чего нельзя и почему, закладываются задатки умения «соображать, что делаешь», которое мы требуем от ребенка, очевидно предполагая, что он этому сам как-нибудь научится от наших воспитательных выкриков.

Итак, *что следует запрещать ребенку и как?*

Часть запретов связана с его безопасностью и безопасностью других людей, это так называемые **безусловные запреты**: нельзя лезть в огонь, в воду, есть несъедобные вещи и т. п.

Есть **условные запреты**, которые в одних случаях являются истинно строгими, а в других нет. Например, нельзя шуметь и прыгать дома, где таким поведением можно помешать другим людям или что-нибудь разбить, и в то же время оно совершенно оправданно в спортивном зале.

Всегда, когда вы что-то запрещаете ребенку, следует объяснить причину запрета и возможные последствия нежелательного поступка - это первое правило запрещения. Только выполняя его, можно снизить количество конфликтных ситуаций между родителями и детьми.

При этом помните, что часто наши запреты для детей бывают трудно выполнимы. Для нас кажется естественным заявить: «Ну-ка кончай играть, собери все и ложись спать» или приказать: «Прощайся живо с другом, и пойдем домой». Взрослых, занятых беседой, нам никогда не придет в голову разогнать так бесцеремонно. И уж, во всяком случае, мы обязательно извинимся перед ними, если будем вынуждены нарушить их планы. А вот перед ребенком в подобной ситуации мы не извиняемся почти никогда.

Большой части подобных требований можно было бы избежать. И тогда у детей не возникнет давящего, тяжелого чувства подспудного протеста против наших не всегда справедливых требований, а заодно и против справедливых, обязательных, общечеловеческих. Скольких трудностей можно было бы избежать, если бы мы всегда помнили, что в любом конфликте с ребенком как минимум двое участников и что трудно не только нам с ним, но и ему с нами. Ведь он меньше, слабее, неопытнее.

**III . Игровой практикум.**

Что же делать, если ситуация в семье не очень благополучная? Если родители, бабушки и де души, дети постоянно конфликтуют, но при этом все хотят исправить ситуацию?

Во многом могут помочь те советы, о которых мы говорили ранее, но иногда для смягчения психологического климата в семье можно проводить психокоррекционные мероприятия в виде игр.

Поиграем в некоторые из них.

### **1. Наши праздники.**

Для того чтобы культивировать в семье внимание друг к другу, составьте календарь дней рождения и профессиональных праздников каждого из членов семьи вместе с ребенком. Ведь если дни рождения мы еще не забываем отмечать, а вот в День железнодорожника вспомнить о дедушке, который много лет проработал машинистом тепловоза, не считаем нужным. Или поздравить папу с Днем танкиста, потому что он служил в танковых войсках. Подарки в этот день могут быть символическими: праздничный торт, исполнение хором любимой песни и т. п.

Задание. Попробуйте сейчас составить календарь праздников членов своей семьи. Посмотрите, сравните, на сколько праздников у вас стало больше.

### **2. «Давайте говорить друг другу комплименты».**

Эта игра хороша во время праздничных обедов или ужинов. Играющие говорят друг другу комплименты, в которых отражаются положительные качества этого человека. Например: «Мне в Юлечке нравится то, что она очень ласковая, добрая, всегда придет на помощь, если у кого-то возникнут затруднения» или «Петя - мой помощник. Вчера он с трех ударов забил гвоздь, ремонтируя по моей просьбе стул».

Задание. Сделайте комплимент своему соседу.

### **3. «Глава семьи».**

В этой игре находят безопасный выход наружу чувства обиды и раздражения, накопившиеся у людей друг к другу. Главой семьи на один день или вечер назначают одного из членов семьи, и он руководит всеми. Все остальные становятся - детьми. Я думаю, мало кто без смеха сможет выполнять властные команды ребенка: «Ты почистила зубы? Отправляйся немедленно в ванную!» и т. п.

### **4. «Угадайте, кто это».**

Каждый, готовясь к игре, составляет список черт кого-нибудь из членов семьи; в списке должно быть не менее 10 черт. Имя того, кому эти черты приписываются, конечно, не называется. Допустим, сказочные аранжировки текста, например: «Если бы этот человек имел волшебную палочку, он бы...». Слушатели по «психологическому портрету» должны угадать, о ком идет речь. Если все быстро и легко угадывают это, то есть набор черт удачно характеризует человека, то составитель «портрета» заслуживает премии (например, конфеты, лишнего кусочка пирога и т. п.).

### **5. «Музей обидных воспоминаний».**

Играющими предлагается составить список обидных воспоминаний о недостойном или оскорбительном поведении «противника». Затем они, не

говоря ни слова, обмениваются этими списками. Если кто-то из конфликтующих хочет сразу объясниться, то ему предлагается подождать три дня. Выдержав этот срок, играющие (без свидетелей) по памяти или по собственному списку оглашают вслух претензии друг другу. Далее обсуждается возможность взаимоуничтожения отдельных «обвинительных пунктов», то есть выясняется, есть ли у каждого хотя бы по одному пункту, о котором можно сказать: «С этого момента я соглашаюсь считать, что этого не было». Убедившись, что такое согласие возможно, конфликтующим надо двинуться дальше и «обменяться» некоторыми обвинительными пунктами, исходя из принципа: «Если ты готов забыть мне то-то, я забуду тебе то-то». Дальше у обоих играющих могут остаться пункты,

по которым согласие не достигнуто. Не пожелает ли один извиниться перед другим хотя бы за что-нибудь, оставшееся в списке? Предположим, нет, никто не желает. Ну что ж, на этом игра закончена. Ее внешняя результативность может показаться неверной. Но поверьте, это не так. Сам состоявшийся факт обсуждения конфликтных ситуаций является психотерапевтической акцией, а отношения между этими двоими заметно потеплеют.

Как видите, есть немало способов улучшить психологический климат в семье. Главное, чтобы в этих или других подобных играх участвовали все члены семьи. И тогда они помогут поддерживать дух сотрудничества, внимания друг к другу, игровой атмосферы в вашей семье.

Во время игр и дети, и взрослые включаются в повседневный мир общения, что способствует его упорядочению и очищению от ненужных требований с обеих сторон, учатся находить выход из конфликтных ситуаций, ценить своих близких. Попробуйте поиграть в эти игры в своих семьях и, я думаю, вы убедитесь, что психологический климат значительно смягчится.

#### **IV . Заключительное слово.**

Общеизвестно, что на первом месте по частоте заболеваний находятся сегодня сердечнососудистые болезни. Если не источником, то пусковым их механизмом являются напряженные моменты общения - разлады, ссоры, стычки. С этими же моментами связано подавляющее большинство неврозов - расстройств настроения, самочувствия и работоспособности человека без каких-либо органических причин. Есть также основания думать, что многие случаи наркомании, токсикомании, алкоголизма обусловлены отсутствием психологического комфорта в самом близком кругу общения - семье. Поэтому прислушайтесь к рекомендациям психолога. Поверьте, в предлагаемых вам несложных играх, в которые ваши дети будут играть с удовольствием, вы сможете сами и научите своих близких обрести непринужденную раскованность в общении, а это благоприятно скажется на психологическом климате.

**Успехов вам!**