

## **Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка**

Главную роль в жизни маленького человека играет семья.

Трудно растить детей в сложном современном обществе. Проблемы, нагрузки на работе сказываются на родителях, а это, в свою очередь, отражается на детях. Родители искренне любят детей, но многие не умеют свою любовь проявить. Они знают, что ребенку нужна одежда, дом, еда, образование, любовь. Секрет любви к ближнему и детям прост: это безусловная любовь, не зависящая от преходящих моментов (поступков, возраста и т.д.).

Нужно любить независимо ни от чего. Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ценностные ориентации ребенок усваивает, прежде всего, в семье. Если его любят, если с ним считаются, разговаривают, играют, то он открыт для общения, энергичен, любознателен, здоров и счастлив. У него активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда.

Как при недостатке кислорода человек задыхается, так и при дефиците ласки он болеет, становится нервным, раздражительным, у него случаются серьезные нервные срывы. Иногда это становится причиной расстройства желудка, возникают сердечные заболевания, появляется бессонница, ослабевает иммунитет. Мало того, «недоласканность» — одна из причин проституции, причем не ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновение. Вы, наверное, заметили, что плачущий ребенок, который просит помощи, сначала утыкается в подол матери, в ноги отца, а потом, немного успокоившись, начинает рассказывать о случившемся. Что делает взрослый человек в это время? Он гладит ребенка по голове, по спине. Это один из способов успокоить его. Важную роль здесь играет частота поглаживания (около 40 движений в минуту) получается своеобразный массаж. Есть подтверждение, что после массажа дети гораздо лучше справляются с математическими заданиями.

Многолетние опыты показали, что животные, которые получают регулярные «дозы» ласк психологически устойчивее и смелее. Они быстро развиваются, лучше соображают и реже болеют. Равнодушное отношение делает животное жестоким и трусливым.

То же и с людьми. Больше всего от отсутствия ласки страдают дети. Даже если таких детей завалить игрушками, это не поможет: недоласканные дети не умеют играть. Ведь у них нет опыта проявления любви и заботы. А потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злостью ломают чужие игрушки, рвут тетради, книжки, становятся неуправляемыми, могут даже ударить, это так называемый синдром «детдомовских детей», которые плохо развиты эмоционально: они не умеют обнять, избегают взрослых. Такие дети часто болеют, тяжело переносят даже простуду. Из-за неумения выпазить свои

чувства они часто прибегают к агрессии. У психологов и психиатров есть специальный диагноз: «Острый недостаток ласки».

Специалисты говорят, чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях. Когда мама инстинктивно гладит ребенка по голове, берет на руки, она даже не осознает всей значимости этих процедур: прикосновение матери не заменит никто и ничто. Если ребенок не познал в детстве любви и ласки, для него возможны лишь два пути: он спрячется под маской агрессивности или будет всю жизнь стремиться компенсировать недостаток ласки. Такой человек обречен вечно скитаться «по рукам»: он ненасытен, как Дон Жуан, и так же несчастен.

Чтобы ваш ребенок был психически и физически здоров, необходимо оберегать его от внутрисемейных разборок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место.

Тогда у ребенка повысится успеваемость, улучшится соматическое здоровье, он будет психически уравновешенным. Он будет уметь сопереживать людям.

*Любите, ласкайте своих детей!*

***Я и мой ребенок.  
(тест для родителей).***

**Можете ли вы:**

1. В любой момент оставить все дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить, хотя бы на минуту, что вы добрая фея?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать ребенку, исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, чтобы он мог делать, что пожелает и вести себя как хочет?
12. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого?
13. Устоять против детских слез и просьб, если вы уверены, что это просто каприз?

Этот тест дополнит ваши представления о себе как о родителях. Поможет сделать определенные выводы относительно воспитания детей.

**Ключ к тесту**

Могу и всегда так поступаю – 3 очка.

Могу, но не всегда так поступаю – 2 очка.

Не могу – 1 очко.

1. Если вы набрали от 30 до 39 очков, значит ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением. Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

2. 16-30 очков: забота о ребенке для вас – вопрос второстепенный. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы через чур строги, в других случаях излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует призадуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

3. Число менее 16 говорит о том, что у вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам не достает либо знания, как сделать ребенка личностью, либо желания добиться этого, а возможно того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов-педагогов, психолога, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.