

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ «Детский сад № 212»

**Консультация для родителей**  
**«Дружная семья - здоровый ребенок»**

Составитель:  
Галанова ОС  
Педагог-психолог

г. Барнаул 2024

**Цель:** повышение психологической компетентности родителей.

**Семья** - это целостная система. Система семьи является устойчивой и оказывает сильное влияние на каждого члена семьи в отдельности. Психологи отмечают, что при неблагополучии, нездоровье этой системы, то есть наличие не разрешенных конфликтов между членами семьи, как правило, страдают самые слабые звенья семейной системы. Чаще всего под удар в первую очередь попадают дети. Почему это происходит?

Ребенок, в силу своего эгоцентрического восприятия мира, склонен брать ответственность за происходящие конфликты в семье на себя, считать себя причиной ссор между мамой и папой. При этом ребенок испытывает сильнейший стресс и чувства вины, поскольку обвиняет себя в происходящем. Неосознанно он стремится помирить маму с папой. И для этого выбирает самый простой способ - болезнь. Многочисленная практика психотерапии показывает, что как только гармонизируются отношения между супругами или другими значимыми членами семьи - перестает и болеть ребенок.

Адекватное развитие и благоприятное эмоциональное состояние детей напрямую зависит от методов воспитания и психологического климата в семье. Основными элементами выполнения этих условий и родительских функций в целом является наличие физических, материальных и психологических ресурсов родителей.

Если физические и материальные ресурсы - здоровье, финансы, безопасные условия проживания понятны всем, то психологическое здоровье и то, что стоит за ним, не совсем доступно для понимания.

Давайте определимся, что мы понимаем под психологическим здоровьем. **Психологическое здоровье** – состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру,

которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития. Психологически здоровый человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать.

**Психологическое здоровье семьи** – комфортное, эмоционально окрашенное состояние функционирования семьи. Важнейшее предназначение любой семьи состоит в создании сферы абсолютной защищенности её членов от негативного воздействия различных факторов, снятия отрицательной эмоциональной напряженности.

**Задача родителей - формировать и сохранять психологическое здоровье детей.** Забота о психологическом здоровье детей предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям; отношению к себе, сверстникам, окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой. Для того чтобы реализовывать все эти составляющие, родителю в первую очередь нужно самому иметь ресурсное состояние.

Родителям важно уделять время себе, своим интересам, переключаться с трудовой деятельности на воспитание ребенка. Позаботьтесь о самом себе, дайте себе время для отдыха, придите в ресурсное состояние. И только потом эмоционально и с новыми силами продолжайте исполнять свои родительские обязанности.

*Для формирования жизнестойкого поведения и поддержания психологически ресурсного состояния у ребенка, психологи дают следующие рекомендации:*

- Старайтесь отводить больше времени для **совместного отдыха:** мама, папа и ребенок.

- **Сильные конфликты старайтесь решать без участия детей.** Менее важные ссоры можно решать и в присутствии ребенка, но при этом очень важно, чтобы ссора закончилась миром, тогда в опыте ребенка будет представление о том, что мама с папой могут поссориться, но обязательно помирятся.

- **Не оставляйте ребенка один на один с сильными эмоциями:** страха, агрессии и т. д. Сильные эмоции вызывают в ребенке сильное напряжение. Дети еще не умеют избавляться от такого напряжения самостоятельно без помощи взрослого. Они кричат, топают ногами, машут руками, давая выход моторному проявлению негативных чувств. Позволяя ребенку дать выход чувствам, вы учите его делать это безопасно для себя и других.

- **Учите ребенка говорить на языке своих чувств,** постоянно расширяя его словарь, ведь назвать - значит понять. Скажите: «Ты обиделся! Я тебя понимаю. Давай покричим вместе, пока твоя обида не пройдет!». В последующем, ребенку будет легче понять, что с ним происходит, а значит найти адекватный способ отреагирования сильной эмоции.

- **Старайтесь в семье выработать единый воспитательный подход.** Будьте последовательны в вопросе наказания и поощрения. Нельзя наказывать ребенка за то, что только что разрешили мама или папа.

- **Телесная поддержка.** Объятия, похлопывание, поглаживание по плечу, спине, локтевому сгибу. Телесная поддержка - самый первый опыт получения сигнала «ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ».

- **Тактичность, уважительное отношение.** Не лезть с расспросами, а выслушать деликатно, без оценок и советов, когда ребёнок сам захочет выговориться.

- **Признание наличия у ребёнка необходимых ресурсов:** «Я верю, что ты справишься, и если нужна будет моя помощь, обращайся». Эта вера в ребёнка обратит его к собственным ресурсам, не даст впасть в состояние жертвы.

- **«Ты такой не один»**, привести примеры людей, которые справились.
- **«Так случилось»** - безоценочное принятие ситуации, не выдвигая никаких догадок, обвинений, и т. п.

И самое главное. Поддерживайте в семье атмосферу тепла и принятия. **Будьте дружны!** Самые здоровые дети растут не в тех семьях, где нет ссор, а в тех, где папа с мамой, преодолевая все трудности семейной жизни, не перестают любить и ценить друг друга.

### **Интернет ресурсы:**

-<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/11/30/konsultatsiya-dlya-roditeley-druzhnaya-semya>

-<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-druzhnaja-semja.html>

-<https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/konsultaciya-dlya-roditeley-mama-papa-ya.8897300/>