

## Азбука семейного настроения.

Составитель: педагог – психолог МДБОУ № 46  
Чернышова Е.Е.

«Как передается настроение взрослых ребенку? Чувствует ли он, когда я сержусь, когда—нет?»

Настроение — интересное психологическое явление. Непонятно, почему, как и когда оно возникает, как исчезает, но держится обычно долго — день, несколько дней. Если гнев, ярость, восторг чаще всего имеют определенную причину и потому понятны, то настроение - это просто эмоциональный фон, который возникает неосознанно, но, тем не менее, многое определяет в нашей жизни. Создавать настроение — особое искусство. Испортить же его может почти любой.

Признаки хорошего настроения — «легкое» дыхание, раскованность, желание браться за новые дела, вера в успех, склонность видеть в людях расположенность к себе.



Плохое настроение обычно сопровождается нездоровой напряженностью, ожиданием неудач («Так я и знал!»), осторожностью в отношении к другим людям, раздраженностью, плохим самочувствием. Даже то, что раньше не вызывало никаких трудностей, может не получаться, что было предметом гордости — вызывать разочарование.

Настроение передается неосознанно, как эмоциональное «заражение» Оно может переноситься' огорчения на работе трансформируются в раздражительность дома, и наоборот. Конфликты между взрослыми тоже выражаются в недовольстве собой и всеми на свете, в том числе и ребенком

Некоторые люди обладают особой способностью воспринимать эмоциональное состояние (таких людей называют чувствительными), а другие,

наоборот, могут легче остальных задать тон общения, исправить создавшееся положение или сгустить тучи (их называют эмоциональными лидерами).

Наиболее чувствительными в семье обычно являются дети, потому что они естественны, в боль шей мере, чем взрослые, принадлежат к миру природы Они еще не выстраивают цепочек умозаключений: что происходит, почему и каковы возможные последствия Но тяжелое настроение в семье ощущают сразу Они реагируют на то, что взрослые иногда пропускают или не контролируют в повседневном повелении — жесты, интонации, выражение лица.

Настроение выдают интонации. Попробуйте сказать банальную фразу «Мои милый мальчик» несколько раз и вы легко убедитесь, что это можно сделать с сентиментальной любовью, иронией, сарказмом, угрозой. Все это «ловится» и отмечается детьми, хотя, конечно же, неосознанно.

Вы, наверное, вполне можете себе представить, что и ребенок может довести взрослого до белого каления различными способами, при этом, говоря «А я ничего такого не делан!»



Эмоциональным лидером в семье обычно является мать (впрочем, в некоторых семьях это бабушка или сестра, мужчина гораздо реже определяет настроение в семье). Связь матери и ребенка устанавливается задолго до его рождения через физиологические механизмы, телесно, природно. Тембр голоса матери, интонации, ее внутреннее состояние - все это для ребенка раздражители особой значимости.

Невозможно быть жизнерадостным всегда. Но можно попытаться осознать свое настроение и тем самым улучшить микроклимат в семье

. [Работа с настроением включает два на правления с самим собой и с другими.](#)

Если Вы стали отмечать, что плохое настроение бывает у вас чаще прежнего, постарайтесь несколько раз в день задать себе вопрос: «Что я чувствую?» Найдите как можно больше точных слов для ответа: усталость, раздраженность, злость, разочарование. Задавайте себе этот вопрос каждый раз, когда что-то внутри вас мешает вам жить. Попробуйте установить причину того, что происходит.

Когда, в какой момент ваше ровное настроение сменилось плохим? Может быть, это вызвано каждый раз одним и тем же событием или встречей —

например, с вашим начальником, свекровью, коллегами по работе и т.д. Тогда стоит готовиться к таким встречам заранее, создавая настрой психологической неуязвимости, мысленно «отгораживаясь» от происходящего и творя себе примерно так «То, что думает обо мне этот человек, характеризует только его и никак не относится ко мне».

Следующий вопрос, который стоит задавать себе: «Что бы я хотел(а) и мог(ла) изменить?» Не нужно наступать постоянно на одни и те же грабли, и если вы установили причину своего плохого настроения, постарайтесь в будущем ее ослабить сделать встречи более редкими, изменить маршрут жизненного пути.

Если работа по самоанализу у вас не ладится, лучше обратиться к психологу.

Очень важно, чтобы вашу раздражительность или подавленность дети не относили к себе. Поэтому нужно для начала расширить представление детей о том, каким вообще бывает настроение. Очень многие люди имеют чрезвычайно бедные понятия о внутреннем мире людей (например, мама добрая - мама злая).

Побуждайте ребенка рассказывать о своем настроении. Пусть он сравнит его с погодой, со временем года, с цветком, с животным, с любым неодушевленным предметом. Спросите его, как оно изменяется, каким становится. Пусть учится различать сосредоточенность и печаль, подавленный гнев и разочарованность.

**Старайтесь объяснять ребенку причину своего настроения, чтобы у него не возникало необоснованного чувства вины.**

**Говорите с ним на доступном языке о том, что у вас происходит дома, на работе, что вас огорчает, почему. Объясните, чем он помог вам или может помочь. Пусть у ребенка появится представление о сложности и неоднозначности мира – тогда у него не возникнет впечатление, что взрослые просто вымещают дурное настроение на нем.**



# Влияние негативных эмоций и установок родителей на психосоматическое здоровье ребенка

Родители – самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел» и т. д.

В отличие от сформировавшейся личности ребенок не владеет психозеологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребенку, оценкам их поступков и избегать установок, которые, впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребенка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной, а, возможно, спровоцировать психосоматические проблемы со здоровьем.

Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем их действие сильнее.

Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для нее момент жизни ребенка воздействует на его поведение и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причем постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих.

Например, контрустановка «Ты все можешь!» победит установку «Неумеха, ничего у тебя не получается!», но только в том случае, если ребенок действительно будет получать под-тверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т. д.)

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической, защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и, поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость - глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Внимательно рассмотрите таблицу часто встречающихся негативных родительских установок, обратите внимание на те последствия, которые они могут иметь для личности ребенка и научитесь выдвигать контрустановки.

Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

**Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даете своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребенке веру в тебя, укрепляющие его психосоматическое здоровье.**

<b>Негативные установки</b>		<b>Позитивные установки</b>
<i>Сказав так:</i>	<i>подумайте о последствиях</i>	<i>и вовремя исправьтесь</i>
«Не будешь слушаться, с тобой никто не будет дружить...»	Замкнутость, отчужденность, безынициативность, подчиняемость, угодливость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни есть друзья!»
«Горе ты мое!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье мое, радость моя!»
«Плакса-вакса, нытик!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.	«Поплачь, будет легче...»
«Вот дурашка, все готов раздать...»	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	«Молодец, что делишься с другими!»
«Не твоего ума дело!..»	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?..»
«Одевайся теплее, заболеешь!»	Повышенное внимание к своему здоровью, тревожность, страхи, частые простудные заболевания.	«Будь здоров, закаляйся!»
«Ты совсем, как твой папа (мама)...»	Трудности в отношении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.	«Папа у нас замечательный человек!» «Мама у нас умница!»
«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Не уверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй еще, у тебя обязательно получится!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...»
«Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке) «Негодник, все мальчики забияки и драчуны!» (девочки о мальчике)	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	«Все люди равны, но в тоже время ни один не похож на другого».

«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, не разборчивость в выборе друзей.	«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»
«Ты плохой, обижаешь маму, я от тебя уйду к другому ребенку!..»	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушения сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей.	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»
<b>Негативные установки</b>		<b>Позитивные установки</b>
<b><i>Сказав так:</i></b>	<b><i>подумайте о последствиях</i></b>	<b><i>и вовремя исправьтесь</i></b>
«Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь!..»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна! Все будет хорошо!»
«Уйди с глаз моих, встань в угол!»	Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	«Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!»
«Не ешь много сладкого, зубки будут болеть и будешь то-о-олстая!»	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	«Кушай на здоровье!»
«Все вокруг обманщики, надейся только на себя!»	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверхконтроля, ощущение одиночества и тревоги	«На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...»
«Ах ты, гадкий утенок! И в кого ты такой некрасивый!»	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях	«Как ты мне нравишься!»
«Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!»	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	«Смелее, ты все можешь сам!»
«Всегда ты не вовремя, подожди...»	Отчужденность, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, «уход» в себя, повышенное психоэмоциональное напряжение.	«Давай я тебе помогу!»
«Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!»	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение все-дозволенности.	«Держи себя в руках, уважай людей!»

*Правильно взаимодействуйте со своим ребенком.*

- сделайте разговоры обязательной и важной частью вашего общения с ребенком и всегда находите на это время. Говорите, задавайте вопросы, вникайте в проблемы, советуйте;
- не давите на него, позволяйте ему принимать решения самостоятельно, уважайте его мнение;
- относитесь к ребенку как к равноправному собеседнику и партнеру;
- крик – это унижение. Исключите подобное поведение из практики воспитания;
- будьте внимательны к своему выражению лица, контролируйте его, когда общаетесь с ребенком.



**Не забывайте о самом главном правиле – будущее вашего ребенка, его психическое здоровье зависит только от вас. И помните, что самое ценное для ребенка – не конфеты, игрушки или мультики, а время, проведенное с мамой и папой. Слушайте его, играйте в его игры, пытайтесь понять его детские проблемы.**

