Влияние семьи на эмоциональное состояние и развитие ребёнка

Становление личности человека протекает в условиях влияния множества факторов: это влияние условий жизни, обстановки, окружения, состояния здоровья и т.д. Жизнь человека непрерывно связана с окружающими людьми, а жизнь ребёнка – с семьёй и учреждением образования. Казалось бы, очевидно, что семья напрямую влияет на становление и развитие личности ребёнка, однако не всегда легко понять, как это происходит, что необходимо делать, как предупредить появление ошибок.

Семья занимает особое место в жизни ребёнка и он впитывает всё, что она может дать ему: в ней он усваивает основы взаимоотношений, отношения к окружающему миру, способы достижения желаемого, ценности и т.д. Неудивительно, что, повзрослев, дети часто повторяют модель поведения своей родительской семьи.

Что же происходит ежедневно в семейной системе и как это влияет на эмоциональное состояние и развитие ребёнка?

На эмоциональное состояние ребёнка влияют взаимоотношения в семье в целом и взаимоотношения ребёнка с членами семьи в частности. Ребёнок учится эмоциональным реакциям у свих родителей и у представителей ближайшего окружения. Если мама с папой выбирают скрывать свои чувства и эмоции от других, ребёнок тоже это усвоит, если родители бесконечно выплёскивают на окружающих всё, что у них на душе, ту же стратегию возьмёт на вооружение и их ребёнок. Важно помнить, что дети учатся у взрослых основополагающим моделям взаимодействия с окружающим миром и людьми. То, как родители обращаются со своими эмоциями обязательно пойдёт в копилку способов эмоционального реагирования их ребёнка. Важно учить детей гармонично обходится со своими чувствами и переживаниями. И для этого самим родителям прежде всего важно уметь безопасно и экологично для себя и окружающих проживать свои эмоции, принимать их и справляться с ними грамотно. Это позволит избежать подавления ребёнком собственных эмоций, формирования некорректных способов их проявления, позволит сформировать высокую эмоциональную компетентность, которая послужит основой понимания собственных состояний и состояний окружающих.

Маленькие дети не всегда осознают, что происходит с их чувствами и эмоциями, они не могут назвать то, что с ними происходит, поэтому развитие эмоциональной компетентности ребёнка начинается с того, что родители говорят ему простые фразы: «Я вижу, ты огорчён», «Ты сейчас такой весёлый!», «Понимаю, тебе обидно и неприятно, что так получилось». Важно и то, как родители обходятся с эмоциями малыша, отмахиваются и обесценивают их («Успокойся, что ты расплакался из-за ерунды!») или принимают их, помогают осознать и грамотно прожить («Ты расстроился, давай поговорим о том, что произошло»). В подростковом возрасте дети  осознают, какие эмоции они испытывают, но сталкиваются с трудностями самоконтроля и саморегуляции. На этом возрастном этапе происходит столкновение с множеством переживаний, но вот специфические структуры мозга, отвечающие за контроль над эмоциональными состояниями ещё не развиты должным образом. Поэтому и возникает ситуация, когда ребёнок испытывает эмоции, но не может с ними справиться и мы наблюдаем «бури» и «взрывы». В такие моменты очень важно родительское понимание и принятие, любовь и желание видеть то, что стоит за эмоциональным состоянием сына или дочери.

Не менее важно и то, о каком отношении к ребёнку сигнализируют родители. Детям очень важно ощущать себя любимыми, принимаемыми. Поэтому эмоциональное игнорирование, депривация, обесценивание чувств и переживаний ребёнка могут привести к отстранённости, чувству одиночества, нарушению контакта с окружающими, трудностям во взрослой жизни и даже к психическому нездоровью.

На эмоциональное состояние ребёнка неизменно оказывают влияние и семейная обстановка. Казалось бы, ребёнок никак не может разрешить семейные трудности, это дело взрослых, так почему же он переживает? Но дело в том, что дети безошибочно распознают состояние взрослых и тонко улавливают качество взаимоотношений между людьми, особенно – между родителями. Семейные неурядицы, напряжение родителей дети «считывают» и испытывают беспокойство, потому что мир вокруг них стал казаться им небезопасным. Что будет, если родители поссорятся, что будет, если проблемы родителей на работе не разрешатся?.. Дети бессознательно воспринимают подобное как угрозу существования семьи и, соответственно, угрозу жизни самого ребёнка.

Невозможно перечислить всё, чему дети учатся у своих родителей или способы, которыми родители осознанно или неосознанно влияют на развитие детей.

Семья играет важную роль в приобретении ребенком жизненного опыта. Очень важно беседовать с детьми и объяснять им происходящее. Дети с широким диапазоном знаний и опыта будут лучше других адаптироваться в новой обстановке и положительно реагировать на происходящие вокруг перемены. Поощрение родителями познавательной и творческой активности ребёнка, признание успехов ребенка, помогают развиваться его интеллектуальным и творческим способностям.

Общение в семье влияет на формирование мировоззрения ребенка, что позволяет ему вырабатывать собственные нормы, взгляды, идеи. Развитие ребенка также будет зависеть от того, как в семье устроена коммуникация. Общение должно быть понятным, прямым, должен исключаться когнитивный диссонанс (несовпадение между вербальной и невербальной информацией).

Семья выступает важным фактором в формировании дисциплины и поведения у ребенка. Родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенные типы поведения, а также применяя наказания или допуская приемлемую для себя степень свободы в поведении. Ребенок учится у родителей тому, что ему следует делать, как вести себя. Однако в желании привить ребёнку дисциплину важно не пересечь тонкую грань между обучением ребёнка безопасному поведению и нарушением его личных границ.

И конечно нельзя забывать о тактильном контакте. Телесные ощущения также служат для нас огромным источником информации. Нежные прикосновения, объятия родителей помогают ребёнку справиться с эмоциональным напряжением, снижают уровень стресса и тревоги, способствуют гармоничному развитию.

Любите своих детей, принимайте их и помогайте им учиться жить в окружающем нас мире и с самими собой. Успехов вам!

С уважением. психологическая служба школы.