**Эмоциональное и социальное здоровье малыша.**

Одним из важнейших факторов, способствующих физическому здоровью ребенка, да и взрослого, является благополучный микроклимат в семье. Безусловно, психологическую обстановку в доме главным образом определяют взрослые. От их умения, терпения зависит характер отношений с сыном или дочерью. Формирование здорового человека происходит в атмосфере добра и доверии.

Прикоснись ко мне добротой –

И болезни смоет волной,

И печаль обойдет стороной,

Озарится душа красотой.

Прикоснись ко мне добротой,

Как целебной живой водой –

Я приду на встречу с тобой

Самым первым цветком весной.

Какое счастье, когда в семье рождается малыш. Мы его любим, лелеем, мечтаем о том, какой он вырастет умный, добрый, смелый, отзывчивый. Самый лучший, самый успешный...

У ребёнка представления о мире ещё не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Задача взрослых, окружающих ребенка — помочь ему ориентироваться в ещё не понятном для него мире. Объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто ещё если не взрослый защитит малыша, предостережет его от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных «нельзя» и можно»

Мы начинаем приучать малыша с самого раннего детства, знакомим его с первыми "нельзя". Нельзя трогать горячее! Нельзя. делать больно маме! Нельзя ползти куда захочешь — можно больно упасть! Малыш постепенно понимает: "Мама предостерегла его от падения, мама предупреждает, а если ее не слушать, будет больно, неприятно, обидно!" ***А что происходит, если нельзя все?*** Тогда ребенок рано или поздно узнает, что тот или иной запрет был неверным. Он начинает думать, что его мама не слишком-то знает, что ему нужно, или не слишком справедлива к нему. У ребенка возникает непреодолимое и обоснованное желание нарушать такие запреты. Он рассматривает каждую просьбу или требование как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться ей, а иногда делает все наоборот. ***Что же происходит, когда все можно?*** Тогда ребенок думает, что мама его не предостерегает, все разрешает, а вокруг столько опасного, неприятного! Он еще очень мал и чувствует себя в опасности, ведь рядом нет кого-то большого **и** надежного, а мама, наверное, и сама еще многого не знает и во многом не уверена. У ребенка возникает повышенная тревожность, неуверенность в себе, он не может научиться принимать решения, во всем сомневается. Как построить свои отношения с малышом, чтобы найти золотую середину? Что можно, **а что** нельзя запрещать ребенку-дошкольнику? Психологи советует составить для себя систему запретов, разделив все "можно" и "нельзя" на цветовые зоны. **Зеленая зона** — это все, что можно ребенку всегда и везде по его собственному усмотрению. **Желтая** — действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. Можно действовать по собственному выбору, но соблюдая некоторые правила. Эта зона очень важна, т. к. именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине. Внешние ограничения со временем переходят в собственные самоограничения. **Красная зона** — действия ребенка, которые для него неприемлемы ни при каких обстоятельствах

*Очень коротко остановимся на* ***формах воздействия на*** *детей.* Под словом **"ругать"** обычно подразумевается повышение голоса, крик. Что есть крик? Это бессилие взрослого, выброс негативных эмоций на малыша, педагогическая беспомощность ("я не могу общаться с ребенком"). Любой крик — этостресс для нервной системы ребенка, которая является более гибкой **и** чувствительной, чем у взрослых.

В состоянии стресса ребенок не слышит запрета. Он слышит, что его не любят. У ребенка чаще всего ответная реакция — страх, замкнутость, протест. Крик ничего не дает ребенку. И, как следствие, воспитательного результата быть не может. А постоянный крик либо перестает ребенком замечаться, что, в свою очередь, рождает у него манеру разговаривать так же, просто потому, что он к ней привык, либо приводит к неврозу.

Когда можно кричать? Когда ребенок подвергает свою жизнь опасности или его действия могут причинить вред окружающим.

Другое дело — **запреты.** Они очень важны для формирования у детей соци­альных навыков. Запрещать надо, но спокойным, уверенным голосом, четко, коротко и просто формулируя свои требования.

**Шлепнуть ребенка** можно быстро, не затрачивая время и усилия на объяснения. Что это дает? Любой человек инстинктивно боится физического наказания (попросту говоря, удара), а кроме того, ребенок еще и слабее взрослого. В ребенка вселяется страх. Боясь наказаний, ребенок может начать лгать и обманывать родителей. Если сам факт наказания слишком расстраивает детей, они могут забыть, за что их наказывают.

Родители, наказывающие детей, могут стать для них примером. Ребенок, подражая взрослому, тоже станет решать свои проблемы силовым способом. При этом у взрослого возникает чувство вины. **Взрослые должны четко осознавать, что вероятность несправедливости при спонтанном наказании чрезмерно велика.**

**Наказывая, подумай зачем! Каков будет результат наказания?** Надо помнить, что основная цель наказания — научить ребенка правильно поступать под действием собственного внутреннего контроля. Как нельзя и как можно наказывать ребёнка вы узнаете из памяток. Остановимся лишь на одном, на мой взгляд, наиболее эффективном.

**Лишение удовольствия.** У каждого ребенка есть свои предпочтения. Но есть занятия, любимые всеми детьми: просмотр мультфильмов, поездка в гости, в цирк. Очень хорошо, если дома есть какой-либо ритуал, традиция (помощь маме, совместное чтение, и т. п.). И отказ ребенку вправе участвовать в совместном ритуале станет для него сильным переживанием. Наказание ли это? Конечно же, и довольно ощутимое! И главное, не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо. Взрослый просто не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен. Какой же практический вывод? Нужно иметь запас больших и маленьких праздников, "зону радости". Если нет традиции совместных дел с ребенком, то стоит ее создать. И сделать эти занятия или дела регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не совершит чего-нибудь очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены.

Лишение приятного — наиболее приемлемый способ регулировать поведение ребенка. Ведь наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, **необходимо помнить,** что эта мера воздействия ни в коем случае не должна унижать достоинство сына или дочери. Наказание должно следовать непосредственно за проступком, а не через день, неделю. Наказание будет иметь эффект только в том случае, если ребенок понимает за что его наказывают, сам считает, что заслужил наказание, кроме того, за один проступок нельзя наказывать дважды

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Психологами доказано, что любовь, забота, ласка – это основные жизненные потребности ребенка. Никогда и ни при каких условиях у него не должно возникать сомнений в расположении родителей, в своей психологической защищенности. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, любим. Делать это можно разными способами: ласковыми прикосновениями, улыбкой, словами: «Я очень скучала по тебе, пока была на работе», «Я очень люблю играть с тобой».

Известный семейный психотерапевт Сатир рекомендовал обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что **четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания,** а для **хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий** в день не только ребенку, но и взрослому.

**Удовлетворение потребности в любви и приятии необходимое условие нормального психического развития детей.**

Никогда ни при каких обстоятельствах не говорите ребёнку: «я не люблю тебя, ты плохой». Оцениваем поступок, а не личность ребёнка.

Когда наши дети плохо себя ведут, нужно задуматься - почему? В силу своего дурного характера или пытаясь сказать нам что-то.

Если ребенок вас раздражает всеми возможными способами, пытаясь отвлечь вас от важных дел (от телефонного разговора, мешает вам пообщаться с подругой), его цель - получить ваше внимание.

Причем ребенку все равно, ругает его мама или хвалит, главное, что она обращает на него внимание. Таким образом, **отвлекаясь от своих серьезных дел, вы признаете его существование, его роль в вашей жизни.** Замечания, наказания, обращения к его совести, ничего не дадут! Здесь нужны ваши быстрые и очень несложные действия: молча дайте понять ребенку, что вы его любите - погладьте, обнимите, поцелуйте.

Когда ребенок не получает от вас признания, он начинает бороться за свою зону влияния, а вы в этот момент чувствуете злость, желание заставить ребенка что-то сделать. Его цель - стать хозяином положения. Избавиться от контроля и влияния. В таком случае ничего не говорите, смотрите ребенку в глаза и дайте понять ему, что вы его любите. Пожалуйста, не ввязывайтесь в ссору, но и не уступайте!

Помните, что ребёнок так себя ведет в ответ на ваши действия. В ответ на ту боль, которую вы ему причинили.

Ныне, когда во всем мире так не спокойно, родителям трудно быть добродушными, веселыми и счастливыми. Тем ценнее и необходимее для каждого из нас становятся такие простые и вечные чувства, как доброта, терпимость, любовь друг к другу.

Мы с вами быстро привыкли к смерти, убийствам, насилию и горю. Но самое страшное, что к этому привыкли и наши дети. Мы сами приучаем их к крови и трагедиям. Нам порой недосуг переключить телевизор с новостей о нескончаемом горе на... Вы правы, не на что переключать. Даже мультфильмы заражены пошлостью и грязью.

Мы не часто желаем проводить с ребенком время, предоставляя ему одну их самых дешевых нянек - телевизор. Ничто не заменит живое человеческое общение. Но чтобы все это было, надо приложить усилия, надо любить искать, надо любить находить! Надо очень хотеть почувствовать добро и мир в самом себе, и тогда они откликнутся и придут, обязательно придут в каждый дом, на каждую улицу, в каждую страну.

Доверчивы глаза детей,

И ангелы хранят их души.

Пусть безмятежный их покой

Ничто вовеки не нарушит.

И пусть не катиться слеза

Ни от обид, ни от печалей,

И, словно солнышко, всегда

Улыбка на лице сияет.