

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

Консультация для родителей:
**11 ВОЛШЕБНЫХ ПОСЛАНИЙ, КОТОРЫЕ
СПОСОБСТВУЮТ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ
РЕБЕНКА**

Подготовила: педагог-психолог:
Екатерина Александровна Нечаева

11 ВОЛШЕБНЫХ ПОСЛАНИЙ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА ✨

Ребенку важно не только слышать их от родителей, но и видеть в их поведении, чувствовать в их отношении к нему.

✨1. **Я люблю тебя таким, какой ты есть.** Родительская любовь должна быть безусловной. Противовесом этому посланию служит другое, регулярно встречаемое мной в клиентских семьях: «Я буду любить тебя, если...». (здесь следуют родительские ожидания от ребенка, представления, каким он должен быть. «Я не люблю тебя, когда ты...») (что-то делаешь не так, как я хочу). Взрослый человек, не получивший в детстве безусловной любви, будет вечно искать ее в отношениях. А так как безусловная любовь в отношениях мужчины и женщины невозможна, он будет испытывать разочарование и неудовлетворенность. Отсутствие безусловной любви травмирует ребенка. Но если есть в семье хотя бы кто-то, кто любит его безусловно, у него появляется шанс вырасти психологически здоровым.

✨2. **Мне нравится, когда ты проявляешь любопытство, исследуешь этот мир.** Я сделаю твое исследование безопасным. Малышу важно одобрение родителей, когда он что-то испытывает на прочность, пробует на вкус, осваивает новые действия с предметами. Родителям важно задать рамки исследовательскому началу ребенка. Сделать его познания окружающего мира безопасными. Если ребенок, пробуя новое, видит положительную реакцию родителей, то став взрослым сможет легко и уверенно начинать новые проекты, осваивать новые профессии и реализовывать себя. А это жизненно важное качество. Бывает горько видеть, когда человек не реализовывает свои мечты и идеи по причине усвоенного когда-то в детстве запрета и неосознаваемой боязни неодобрения окружающих.

✨3. **Я здесь для того, чтобы позаботиться о том, что тебе нужно.** Тебе не нужно брать на себя мои заботы. Часто в семье бывает, когда родители вовлекают ребенка в супружеские взаимоотношения. Это происходит, когда, например, мама рассказывает ребенку, что папа плохой и маму обидел, а ребенок идет к папе маму защищать. То есть ребенок начинает выполнять мамину работу, усиливать ее позицию в супружеском конфликте. Порой родители ждут, что дети будут принимать решения за них, но это губительно влияет на ребенка. Это дело родителей дать детям то, в чем они нуждаются, а не наоборот. Родители отвечают за своих детей, а не наоборот, а дети отвечают за своих и так далее.

✨4. **Я рад(а), что ты хочешь быть собой.** Хорошо и правильно культивировать у ребенка умение отказываться от того, что ему не подходит. Отпустить все, что не нужно – невероятно полезное качество. Среди прочих других существует такой семейный миф как «Мы - дружная семья». В таких семьях не принято идти против общего семейного решения, традиции или сценария. Члены семьи занимаются общим делом, дети идут по стопам родителей, есть запрет на выражение агрессии. В таких семьях ребенку тяжело быть собой, если его потребности и желания отличаются от

семейных. Тогда приходится отказываться от «Я», ради «Мы». Даже взрослому человеку порой трудно противостоять семейному давлению.

✦5. **Сердиться хорошо.** Мы в полном порядке, когда сердимся. Часто встречаются обратные родительские послания – «Сердиться нельзя, это плохо», «Какой же ты злюка», «Нельзя сердиться, а то с тобой дружить никто не будет». Запрет на злость приводит к тому, что это чувство остается невыраженным. Оно никуда не девается и живет в теле ребенка в виде зажимов и блоков, остается такой «бомбой замедленного действия», которая проявит себя либо в психосоматике, либо как-то косвенно (например, ребенок не кричит, не ругается, зато методично мучает свою собаку или устраивает мелкие гадости) либо чрезмерным выплеском эмоций и т.д. Ребенка важно обучить проявлять это чувство, канализировать его в социально приемлемое русло. Увечить нельзя, портить дорогое имущество нельзя, говорить о чувствах можно.

✦6. **С тобой все в порядке, когда ты испытываешь страх, делая что-то по-своему.** Страх, тревога имеют защитную функцию в жизни человека. Недолго проживет тот, кто не ведает страха. Смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто, преодолевая страх, идет и делает свое дело.

✦7. **Ты в порядке, когда печалишься, грустишь, тоскуешь.** Ребенок, встречаясь с негативными эмоциями учиться справляться с ними, проявлять их, канализировать. Стратегия родителей, когда ребенок расстроен или плачет из-за какой-то ситуации в том, чтобы сначала успокоить его, поддержать, а уж потом апеллировать к разуму ребенка, объясняя почему так произошло. Часто ребенку помогает успокоиться, когда родители проговаривают чувства, которые ребенок в данный момент испытывает.

✦8. **Я не оставлю тебя ни за что на свете.** Потребность в безопасности актуальна для ребенка с рождения. Это послание дарит ребенку чувство надежности, опоры. При неблагоприятной атмосфере в семье (ссоры, замалчивание, развод родителей) ребенок чувствует себя в опасности, его среда нарушается, что приводит к формированию страхов. При неудовлетворенности потребности в защите, ребенок становится тревожным, начинает чего-либо бояться.

✦9. **Ты можешь быть самим собой и при этом рассчитывать, что я буду с тобой ради тебя.** Принятие родителями уникальности ребенка освобождает его от необходимости оправдывать ожидания, быть таким, каким его хотят видеть родители.

✦10. **Я люблю наблюдать, как ты вырастешь и становишься самостоятельным.** Родителям важно позволять ребенку пробовать что-то делать самому.

✦11. **Я люблю и ценю тебя.** О любви я уже писала, но ребенку так же важно ощущать себя ценным, уникальным, рожденным для чего-то светлого и хорошего.

Источники: 1) <https://econet.ru/articles/11-volshebnyh-poslaniy-kotorye-sposobstvuyut-emotsionalnomu-zdorovyu-rebenka>

2) "Эмоциональное здоровье. Трансформация отрицательных эмоций в жизненную силу" Автор: Чиа Мантэк, Саксер Дина