

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
**«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ,
КОГДА СЕМЬЯ «ПОПОЛАМ»**

в помощь родителям
при воспитании детей в неполной семье

Автор: Буданова Наталия Игоревна,
педагог дополнительного
образования, психолог

г. Саратов, 2020

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, КОГДА СЕМЬЯ «ПОПОЛАМ»

Чувство безопасности - базисная потребность личности

Базисной потребностью личности является чувство безопасности. Только, когда человек ощущает себя в безопасности, он может нормально развиваться психически, физически, интеллектуально.

Безопасность, как чувство, может быть внутренней и внешней. Внешняя безопасность возникает тогда, когда мы видим, что нашему телу и здоровью, в данный момент, ничего не угрожает. Внутренняя безопасность - является сформированным или развитым качеством характера и еще определяется, как базисное доверие жизни.

В современном мире, часто бывает так, что люди видят, что внешне им ничего не угрожает: у них есть дом, семья, работа, друзья, но, при этом могут ощущать сильное чувство тревоги, которое сами не всегда могут объяснить. Это происходит из-за того, что не сформировано внутреннее чувство безопасности.

Внутреннее же чувство безопасности, даже в ситуациях реальной опасности, помогает оставаться человеку собранным, оптимистично настроенным, целеустремленным, деятельным.

Внутреннее чувство безопасности снимает напряжение с тела, эмоций, психики и человек раскрывается, как цветок. Уверенность в себе, оптимизм, креативность и смелость в мышлении, гибкий ум, целеустремленность, настойчивость, общительность, дружелюбие, здоровое любопытство – вот некоторые качества, которые вырастают из внутреннего чувства безопасности.

Для ребенка основой формирования внутреннего чувства безопасности являются отношения с родителями.

Когда между родителями происходит разрыв, для ребенка рушится мир, он чувствует боль, с которой его психике очень сложно справиться.

Создаем условия для развития чувства внутренней безопасности

Что могут сделать родители, чтобы, несмотря на то, что семьи больше нет, создать для своего ребенка условия для развития чувства внутренней безопасности.

1. Снимаем ответственность с ребенка. Психика ребенка устроена так, что он чувствует ответственность и вину не только за то, что он сам сделал, но и за все что произошло в его присутствии или просто происходит с близкими ему людьми. Поэтому дети часто чувствуют определенную вину за разрыв между родителями и пытаются приложить усилия, чтобы как-то помочь их воссоединению. Они задают вопросы: «Почему ты не хочешь жить с нами? Какие у вас были проблемы?». Но, психика ребенка, еще очень слаба, ей сложно выдержать свои собственные переживания, а эмоциональную боль своих родителей она выдержать не в состоянии. Поэтому родителям нужно максимально удержаться оттого, чтобы делиться с ребенком тяжелыми эмоциями. Кроме того, необходимо объяснить ребенку, что его вины и ответственности в произошедшем разрыве нет.

2. Исцеляем свою боль. Оба родителя должны постараться самостоятельно или с помощью специалиста разобраться со своими чувствами и исцелить обиды и претензии друг к другу. Дело в том, что общение между людьми происходит не только с помощью слов, мимики и жестов. Основное общение происходит на подсознательном уровне: мы ощущаем энергетику друг друга, умонастроение, внутреннее отношение к ситуациям и людям. Существует правило «Глаза сына в сердце матери, глаза дочери в сердце отца». И, поскольку именно внутреннее отношение женщины к бывшему супругу является определяющим, мальчик будет относиться к своему отцу так, как относится к нему его мать, как она думает о нем, как его чувствует. И как бы женщина ни старалась внешне подталкивать сына к общению с отцом, ситуация зависит больше от внутреннего ее отношения. Здесь очень важно понять, что для ребенка это очень мучительно еще и потому, что в какой-то степени нелюбовь родителей

друг к другу он воспринимает как нелюбовь к себе. Мальчик неосознанно будет стремиться подавлять в себе мужскую природу, а значит подавлять свою глубинную сущность. То же самое происходит при отношении отца к матери. Если отношение отца девочки к бывшей жене позитивно, то дочь будет слушаться маму, будет перенимать ее положительные женские качества и, самое главное, не будет отрицать своей женской природы, самой себя.

3. Ищем положительные качества друг в друге. Если мама плохо говорит про отца, то ребенок, на подсознательном уровне, чувствует следующее: во мне есть часть отца, если он плохой, значит и я плохой. Развивается неуверенность, глубокое чувство вины, страх, заниженная самооценка. В результате, формируется жизненная позиция: «Я не достоин (-на) успешной, счастливой жизни».

В следствии всех переживаний, ребенок начинает воспринимать маму, как их источник, и между ними пропадает эмоциональная близость и доверие. Тоже самое происходит при подобном поведении отца. Еще одно часто встречающееся последствие таких ситуаций - это сложности в построении благополучных отношений с противоположным полом (наследственные разводы).

Для нормального развития ребенка, постарайтесь найти все объективно положительные качества друг в друге и искренне ему о них рассказать.

4. Развиваем эмоциональную близость ребенка с каждым родителем. Хотя бы раз в неделю у ребенка должно быть приятное время наедине с каждым из родителей. Это время, когда вы, вдвоем с ребенком, никуда не спешите и имеете возможность насладиться общением друг с другом. Важно, чтоб вам никто и ничто не мешало в это время! Это могут быть прогулки в парке, совместные подвижные или настольные игры, пикники на природе...

ВАЖНО! Родители должны научиться не ревновать ребенка друг к другу, а искренне радоваться, когда ему хорошо!

Необходимо понимать, что отношения между супругами – это одно, а отношения ребенка с родителями – это совсем другое! Если вы не можете быть вместе, вы имеете право расстаться и начать строить новые отношения. А ребенок связан с каждым из родителей и его отношения с каждым из них не должны зависеть от вашей симпатии или антипатии друг к другу.

5. Развиваем у мальчика мужские качества. Если мама одна воспитывает сына и, в силу разных причин, с папой мальчик не видится совсем или видится редко, то для развития в нем мужских качеств характера, необходимо позаботиться о том, чтобы он чаще общался с мужчинами. Активное участие в его воспитании, например, может принимать дед или брат мамы. Очень хорошо, если мальчик будет посещать спортивные занятия или кружки, где преподавателем будет мужчина.

6. Учимся быть счастливыми! Определите все сферы своей жизни и работайте над тем, чтобы чувствовать себя в них удовлетворенными! Чем больше вы будете чувствовать радость, тем спокойнее и радостнее будет ваш ребенок. Вы можете заняться спортом, творчеством, встречаться с родными и друзьями, слушать любимую музыку, смотреть интересные фильмы, читать книги...

7. Будьте открыты к новым отношениям. Часто бывает так, что ребенок сопротивляется появлению в жизни того из родителей, с кем он живет, нового любимого человека. Чаще всего, это бывает тогда, когда ребенок жил вдвоем с мамой достаточно длительное время. Причина его сопротивления кроется в страхе потерять любовь и внимание к себе, а также стабильность в своей жизни. Что же делать в этом случае? Поговорите с ребенком спокойно и доброжелательно, стараясь донести до него, что вы понимаете его переживания, объяснив ему, что вы всегда будете его любить, никто не сможет занять его место в вашем сердце, расскажите о том, какие новые интересные события ждут вас всех впереди!

Мудрости, любви и удачи нам и нашим детям!