

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ

(Занятие с элементами тренинга Родительского университета для родителей учащихся 3-х классов, 1 четверть)

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей; поиск способов улучшения психологического климата в семье.

## **Задачи:**

- 1) создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей;
- 2) обсудить с родителями влияние психологического климата в семье на становление личности ребёнка;
- 3) способствовать формированию у родителей стремления к созданию благоприятного психологического климата в семье;
- 4) определить вместе с родителями способы улучшения психологического климата.

## Подготовительная работа

Домашнее задание для родителей (*осознание проблемных зон в семейных взаимоотношениях; осознание, к каким отношениям нужно стремиться*).

Родителям предлагается написать мини-сочинение на тему: «**Моя идеальная семья**» (объёмом в пол тетрадной страницы). Это сочинение можно писать в свободной форме, либо руководствуясь примерным планом:

- напишите о том, каким должен быть состав семьи;
- опишите характер каждого, поведение, особенности общения друг с другом;
- как в Вашей «идеальной семье» проводят свободное время;
- можно описать дом, в котором семья живёт, интерьер и т.д.;
- самое главное – описать взаимоотношения.

Необходимо проинформировать родителей о том, что они не должны будут предъявлять или зачитывать свои сочинения (а только поделятся своими эмоциями, рассуждениями и т.д.).

## Материалы и оборудование:

- 1) стулья (расставленные по кругу)
- 2) доска и мел
- 3) мяч

Категория участников: классный руководитель, педагог – психолог, родители.

## Этапы

1. Организационный. Содержание деятельности: педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы.

2. Основной. Содержание деятельности: педагог проводит основную работу по теме в виде игр, упражнений, беседы, дискуссии.

3. Заключительный. Содержание деятельности: подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

## **Ход собрания**

Вступительное слово педагога: «Здравствуйте, уважаемые родители! Наше сегодняшнее собрание будет проходить в нетрадиционной форме – в форме тренинга. Для начала предлагаю поприветствовать друг друга с помощью игры.

**1. Приветствие «Поделимся настроением»** (*создание доброжелательной атмосферы*).

Участники сидят в кругу. Каждый приветствует всех и делится своим настроением, сравнивая каким-либо природным явлением. Например: «Здравствуйте! Моё настроение сегодня похоже на солнечное утро/ грозу/ лёгкий ветерок/ пасмурное небо и т.д.»

**2. Выступление педагога-психолога Мини-лекция** (*информирование родителей о понятии «психологический климат» и условиях его формирования*).

Все начинается с семьи.

Становление ребенка, его развитие, формирование личности, как известно, во многом зависит не только от материального положения, но и состояния нравственно – психологического климата той семьи, в которой он живет [1]. Семья – первичная ячейка общества, один из важнейших его социальных институтов. Именно в ней ребенок подготавливается к жизни, приобретает первые и самые глубокие социальные идеалы, здесь закладывается характер человека, его привычки, мировоззрение, именно там закладывается фундамент его гражданственности. Семья традиционно передает детям социальные, культурные и нравственные ценности и опыт, воспитывает в них трудолюбие и духовность. Здесь познаются такие понятия, как отцовство и материнство, семейные отношения и традиции. Наша жизнь не всегда стабильна и спокойна, иногда в нее вторгаются отчаяние, трудности. Любые испытания становятся легче, если человека поддерживают близкие и родные ему люди.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых [2]. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так, для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:

1. сплочённость,
2. возможность всестороннего развития личности каждого её члена,
3. высокая доброжелательность членов семьи друг к другу,
4. чувство защищённости и эмоциональной удовлетворённости,
5. гордость за принадлежность к своей семье, ответственность.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый её член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям – ещё и с почитанием, к более слабому – с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление её членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчёркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует

гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнёра, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Всё это препятствует выполнению семьёй одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведёт к депрессиям, ссорам, психической напряжённости, дефициту положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Почему важно говорить о взаимоотношениях в семье [3]:

Во-первых, развитие ребенка с первых дней жизни протекает в семье, где уже установлен или устанавливается психологический климат.

Во-вторых, каждая семья имеет свою численность и состав, что способствует многогранности, постоянству и длительности воспитательного влияния.

Связь поколений обеспечивает создание и развитие семейных традиций, обращение к истокам народной культуры. Именно при наличии таких связей происходит социально- нравственное развитие ребенка.

В-третьих, в семье создаются условия для включения детей в разнообразные внутрисемейные отношения и деятельность, а также ребенок получает информацию о себе, где он принимает первое решение относительно себя и где начинает развиваться его социальная природа.

В-четвертых, взаимодействие между родителями, взаимоотношения между родителями и детьми, модели поведения, деятельности влияют на осознание дошкольниками правил, стиля общения с другими людьми, а затем переносятся в собственное поведение, и в будущем проецируются в семье.

«Ваше собственное поведение – самая решающая вещь – писал Д.С. Макаренко – Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это для ребенка имеет большое значение. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы уже воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь самые печальные последствия...»

Только человек, предъявляющий высокие требования, прежде всего к самому себе, может надеяться, что его требования по отношению к другим будут восприниматься как правильные и справедливые. Вначале надо изменить

свое поведение, а потом требовать этого от другого.

Детей учит то, что их окружает.

- Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать;
- Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться;
- Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким;
- Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым;
- Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпимым;
- Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
- Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать;
- Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости;
- Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;
- Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

3. **Упражнение «Идеальная семья»** - обсуждение домашнего задания (*помочь родителям осознать для себя, к каким взаимоотношениям в семье нужно стремиться, а так же осознать возможные проблемы*).

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы испытали, написав и перечитав своё сочинение?
- Захотелось ли Вам что-то изменить в своих взаимоотношениях?

4. **Беседа «Погода в доме»** (*способствовать формированию у родителей стремления к созданию благоприятного психологического климата в семье*).

Общее настроение, которое царит в семье (на протяжении нескольких лет, не ситуативное, а сложившееся), называют психологическим климатом. Как вы думаете, почему (ответ участников может быть таким: настроение часто сравнивают с погодой)?

Климат может быть мягким – нет резких перепадов температур. Так и в семье с мягким психологическим климатом – всё спокойно, атмосфера доброжелательная. Либо наоборот, в семье как в Антарктиде – вечный холод и отчуждение. Или, например, изматывающая жара как в пустыне – постоянные конфликты и не хватает живительной влаги (понимания, уважения, любви).

Родителям предлагается порассуждать над следующими вопросами:

- Как влияет психологический климат в семье на ребёнка (чем благоприятнее климат, тем лучше ребёнок себя чувствует, а значит и развитие идёт лучше; в доброжелательной атмосфере ребёнку комфортно, а там, где ребёнка постоянно ругают, он испытывает психологическое напряжение)?
- Из чего складывается психологический климат (манера общения членов семьи друг с другом, общее настроение в семье, и т.д.)?

Участникам предлагается подумать о том, какой климат в их семье и как они хотели бы его изменить. Для этого используется упражнение – визуализация.

5. **Визуализация «Благоприятный психологический климат»** (*помочь родителям определить способы улучшения психологического климата; создать положительный эмоциональный настрой*).

Необходимо включить спокойную классическую музыку без слов.

Участникам предлагается сесть удобно, закрыть глаза, слушать спокойный голос психолога и представлять в своём воображении всё, что он будет говорить. Необходимо предупредить участников: сообщать о том, что они представили в своей визуализации, будет не нужно (если, конечно, не возникнет такое желание). Психолог читает текст неторопливо, с паузами.

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Внутренним взором оглядите своё тело, те участки, где вы заметите напряжение – расслабьте... Представьте, что Вы возвращаетесь с работы домой, где ждёт вас вся ваша семья... Все вы очень рады друг друга видеть... Вы обмениваетесь словами приветствия, объятиями... На лицах улыбки... Вы все вместе садитесь ужинать... У всех хорошее настроение... Вы говорите о чём-то приятном... Побудьте в этом состоянии комфорта, радости, любви... Представьте какое-то занятие, которое любит вся ваша семья... Представьте, как вы прогуливаетесь по парку всей семьёй, играете в мяч или просто вместе смотрите телевизор.

...А сейчас медленно возвращайтесь в здесь и сейчас».

#### **6. Изготовление коллажа на тему «Психологический климат в моей семье»**

*(создать условия для активизации психологических ресурсов участников).*

Участники оформляют коллаж в соответствии с тем, каким они хотели бы создать климат в своей семье. Они выбирают картинки из журналов, наклеивают их на ватман, дополняют коллаж рисунками и надписями. Картинки и рисунки символизируют то, что поможет улучшить психологический климат в семье.

Как правило, в процессе выполнения коллажа возникает постепенное включение в эту деятельность. И даже те участники, которые взялись выполнять задание по составлению коллажа с нежеланием, постепенно начинают увлекаться процессом и получать от него удовольствие.

После изготовления коллажа участники могут представить свою работу (по желанию).

#### **7. Завершение тренинга, обратная связь.**

Предлагается продолжить фразы (фразы можно записать на доске или ватмане):

- мои эмоции сейчас...
- мне сегодня было трудно...
- меня сегодня удивило...
- я сегодня понял...
- теперь я буду...

**8. Упражнение «Аплодисменты»** *(окончание тренинга в позитивном эмоциональном состоянии).* Участники аплодируют друг другу как бы благодаря друг друга за работу, за общение.

#### **Список использованных источников:**

1. Ковальская, Е. В. Психологический климат в семье как фактор эффективности первичной социализации личности/Е.В. Ковальская//Психология личности в трансформирующемся мире: воспитание, развитие, социализация. – 2023. – С. 261-267.

2. Ковалева, И. В. Влияние психологического климата в семье на эмоциональное состояние обучающегося/И.В. Ковалева, А.С. Петрова //Законность и правопорядок: история, современность, актуальные проблемы. – 2023. – С. 748-752.

3. Савинков, С. Н. Психологическое сопровождение семьи как вид практической деятельности психолога/С.Н. Савинков//Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – №. 18. – С. 71-77.