

Роль семьи в сохранении психологического здоровья ребенка



Уважаемые родители, предлагаю сегодня поговорить о проблеме сохранения психологического здоровья ребёнка в условиях семьи. Семья – важнейший институт становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

В настоящее время дети оказались в сложном положении. Разрушены ценностные ориентиры, утратилась связь между поколениями, резко изменились стереотипы поведения, СМИ и телевидение демонстрирует негативные примеры взаимоотношений между членами семьи, нестабильность в стране, неопределённость, сложности в трудоустройстве, стрессовые ситуации также оказывает отрицательное влияние. Всё это приводит к риску нарушения поведения, расстройства эмоциональной сферы.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков.

Психологическое здоровье - состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни.

Психическое здоровье ребенка - это совокупность качеств и способностей, позволяющих ему безболезненно адаптироваться в социальной среде. Психическое здоровье детей представляется как состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности.

Психическое здоровье ребенка - это больше, чем просто отсутствие нервно-психических расстройств.

Компоненты здоровья:

- **физическое** - состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;
- **психическое** - способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя;
- **социальное** - гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатии (умение понимать других людей);
- **нравственное** - система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом.

Критерии психологического здоровья:

- состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность.

Причины нарушения психического здоровья

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью, соматические заболевания (дефекты психического развития), неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.

Психологически здоровый ребёнок - это ребёнок, у которого наблюдается сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности. Но когда ребёнок испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (невроз).

Психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, климатом семьи, эмоциональным настроением, характером взаимоотношений в семье.

Психологический климат в семье оказывает решительное влияние на развитие детей. Его создают члены семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Для **благоприятного психологического климата** характерны: сплочённость, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям - с почитанием, к более слабому - с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются: стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, открытость семьи. Только такой климат **способствует** гармонии, снижению 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 партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие и взаимопонимание.

Но когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, конфликтность в отношениях, отрицательное отношение друг к другу, чувство незащищенности, все это говорит о **неблагоприятном психологическом климате в семье**, что ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях.

Нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

У детей возникают беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи и тд. У одних детей эти нарушения носят

временный характер, у других они проявляются часто, упорно и приводят к социальной дезадаптации. Такие состояния могут быть определены как психические расстройства.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выражать свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласовано в вопросах воспитания и увлечения детей.

Что может быть семьи дороже?

Что может быть семьи дороже?
Теплом встречает отчий дом,
Здесь ждут тебя всегда с любовью,
И провожают в путь с добром!
Отец и мать, и дети дружно
Сидят за праздничным столом,
И вместе им совсем не скучно,
А интересно впятером.
Малыш для старших как любимец,
Родители - во всем мудрей,
Любимый папа - друг, кормилец,
А мама ближе всех, родней.
Любите! И цените счастье!
Оно рождается в семье,
Что может быть ее дороже
На этой сказочной земле

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ И ЗДОРОВЫ!!!