**" Психологическая атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка»**

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

В настоящее время подростки и молодёжь 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 вовлечения детей в употреблении психоактивных веществ (ПАВ), что нередко ведет к ранней инвалидизации и смерти несовершеннолетних.

Задача школы – помочь родителям в воспитании успешного человека, ориентированного на здоровый образ жизни и не нуждающегося в приеме ПАВ.

 **«Что такое здоровье?»**

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто», «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - всему голова, всего дороже», «Здоровье не купишь - его разум дарит», «Здоровья за деньги не купишь», «Тысячу вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье» и др.             .

 ***Здоровье*** - понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

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

Важным в определениях здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им.

Основываясь на определении ВОЗ, выделяют следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

 **«Компоненты здоровья» здоровье физическое –** это 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;

**здоровье психическое** включает 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.

**здоровье 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 эмпатия (умение понимать других людей).

**здоровье 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. Так, если, например, человек узнает, что у него рак, то это приводит не только к изменению в органах и тканях, но и к изменению эмоционального состояния, его отношений с окружающими (человек замыкается, меньше общается, а возможно и наоборот), изменяется и система ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела ) ***Что же следует предпринять родителям?*** Они должны своевременно заметить начало психосоматического развития. Необходимо устранить неправильное воспитание, начиная перевоспитание с самих себя. Других путей нет.

Самое важное в профилактике психосоматических болезней - предотвратить рождение болезнетворной неудовлетворенности. Естественно, с целью профилактики психосоматических заболеваний родители непрестанно учат ребенка не создавать проблем на пустом месте, а разрешать их, если они возникают. Это трудно и для взрослого, но в этом состоит умственное воспитание и этому учат с раннего возраста. Речь идет о тех доверительных, добрых и умных беседах с детьми, которые ведет отец с сыном, а мать с дочерью с пяти лет. Беседы базируются на конкретных случаях, которыми так богата жизнь. Это не нравоучения, а доступный ребенку анализ ситуаций.

Родители, например, говорят: "Ну, вот ты обидел Петю, и Петя больше к тебе не придет. Надо идти мириться..." Или: "Не плач, а сделай еще раз, и у тебя все получится..." Тут и сказки с ясным смыслом, и примеры из жизни, и, главное, пример собственного поведения как лучшее воспитание. Умению разрешать проблемы учат уже в колыбели, когда ручку младенца направляют к желаемому предмету и помогают ему. Вся проблема в том, чтобы не делать это молча, а объяснять, как добрый учитель, чтобы не делать за ребенка то, что он способен сделать сам.

Ребенка учат преодолевать препятствия, неудачи и боль. Итак, все, что касается здоровья и болезни ребенка, очень непросто. Но любовь к нему рождает в родителях ту мудрость, которую называют мудростью сердца. И, поняв дитя сердцем, возможно, не только предотвратить психосоматическое заболевание, но и излечить его.

 **«Психологический климат семьи»**

Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

**Психологический климат семьи** можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. 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: сплоченность, 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 — еще и 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, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. 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 партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят о **неблагоприятном психологическом климате в семье**. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Многие западные исследователи считают, что в современном обществе семья утрачивает свои традиционные функции, становясь институтом эмоционального контакта, своеобразным **«психологическим убежищем».** Отечественные ученые также подчеркивают возрастание роли эмоциональных факторов в функционировании семьи.

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

*Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что 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 в те или иные периоды под влиянием определенных ситуаций могут появиться нарушения эмоциональной сферы или поведения. Например, могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи и пр. Обычно эти нарушения носят временных характер. У некоторых же детей 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, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей.

**«Типы семейного воспитания»**

Тип семейного воспитания и родительские установки определяют особенности личности и поведения ребенка. В родительской позиции выделяются две важнейшие переменные — эмоциональное принятие и контроль.

От стиля отношения родителей к ребенку зависят воспитательная и эмоциональная функция семьи. Выделяют 4 стиля отношений: от отвержения до любви, от отсутствия контроля до его наличия (классификация стилей взята из газеты «Школьный психолог» №5 февраль 2000 г.): авторитетный (принимающий, демократический); авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный), либеральный (бесконтрольный, попустительский);

 индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку).

  **Авторитетный стиль**

Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.



**Авторитарный стиль**

Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.



**Либеральный стиль**

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально садятся на шею родителям. Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет. 

**Индифферентный стиль**

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям.
Закрыты для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка. Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи. 

 Желаю родителям терпения и здоровья их семьям.