

## **Атмосфера жизни семьи как фактор психологического здоровья ребёнка.**

В настоящее время увеличилось число детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью и нарушениями социального поведения (агрессия, враждебность, как по отношению к взрослым, так и к сверстникам).

Одним из самых важных факторов и причин нарушений личности ребёнка и его общения с окружающими людьми являются семейные отношения.

Ребёнок - индикатор таких отношений. То того, какие отношения складываются в семье, зависит мировосприятие ребёнка, его отношения с окружающими людьми, личностные особенности.

Известно, что уже до трёх лет закладывается базовое отношение ребёнка к миру. Будет ли он любить людей, сможет ли чувствовать себя в безопасности в этом мире.

Семья для взрослых и детей значит совершенно разное. Взрослые стремятся к совместной жизни и налаживают её, это их выбор, их решение. Для ребёнка выбора нет, он не выбирает родителей. Семья - самое близкое, самое важное, защита от всех бед и невзгод. И если серьёзный конфликт для взрослых - это болезненное, малоприятное переживание, то для ребёнка - это разрушение среды его обитания, стресс. Даже неприятности в школе переживаются проще, если в семье тёплая атмосфера.

Хотя все дети реагируют на стресс по-разному, есть некоторые закономерности. Так девочки чаще таят переживания в себе, и внешне поведение может не меняться, а может наступить снижение работоспособности, утомляемость, раздражительность. Для мальчиков характерны более очевидные нарушения поведения, носящие иногда явно провокационный характер. Иногда все эти признаки служат одной цели -

привлечь внимание. Привлечь внимание ребёнок может своим плохим поведением на уроке, снижением успеваемости. Традиционно именно на такое поведение обращают внимание. Все эти процессы не осознаваемы, на сознательном уровне это переживается как усталость от учёбы и т.п. Такое поведение - крик о помощи.

Чаще юноши с нарушением психологического здоровья растут в неполных семьях, а так же в семьях, где частые ссоры, конфликты. Взаимная грубость родителей, ссоры, пьянство, отчуждение родителей друг от друга, скудность духовной жизни в семье приводит к повышению уровня тревожности и вызывает чувство протеста у детей.

Но даже внешне благополучные семьи, внутренне оказываются негармоничными. В этих семьях не реализуются такие важные функции, как обеспечение базовых потребностей ребёнка в любви и признании.

На детей влияют не только преднамеренные воспитательные воздействия, но и все особенности поведения родителей, в том числе и не осознаваемые ими. Ребёнок строит своё поведение, осмысливает свою семью и себя в ней. Что родители говорят, о чём говорят, кого винят, как относятся к чему-либо - всё это впитывается в ребёнка, и позднее он демонстрирует подобные модели поведения.

Принципы, которые стали итогом многолетнего труда отечественного педагога Сухомлинского.

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт в постоянной вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок растёт в упреке, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.

6. Если ребёнка хвалят, он учится верить в себя.
7. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
8. Если ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей.

Итак, в современной ситуации психологическое здоровье представляет собой не только сохранность психических свойств и процессов, но и способность быть личностью - контролировать свое поведение, управлять им, уметь любить, уметь ставить цели и достигать их, стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию. И одним из важнейших факторов укрепления физического и психического здоровья школьника является семья.

*Подготовлено на основе статьи Черкашиной Ольги Егоровны*