

Здоровая семья – здоровые дети

*«Тысяча вещей нужны здоровому человеку
и только одно больному – здоровью».*

Всемирной организацией здравоохранения, определение здоровья, звучит следующим образом: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков». Важным в определении здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им. Основываясь на определении ВОЗ, возможно выделить следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье. Здоровье психическое можно определить как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения». Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

Многие западные исследователи приходят к выводу, что в современном обществе семья утрачивает свои традиционные функции, становясь институтом эмоционального контакта, своеобразным «психологическим убежищем». Отечественные психологи также подчеркивают возрастание роли эмоциональных факторов в функционировании семьи. Психологический климат семьи можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации. При этом одним из самых важных факторов и причин нарушений личности ребёнка и его общения с окружающими людьми являются как раз семейные отношения. Ребёнок - индикатор таких отношений. От того, какие они складываются в семье, зависит мировосприятие ребёнка, его отношения с окружающими людьми, личностные особенности. 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. 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:

- 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 занятии, снижением успеваемости. Традиционно именно на такое поведение обращают внимание. Все эти процессы неосознаваемые, на сознательном уровне это переживается как усталость от учёбы и т.п. Такое поведение – крик ребенка о помощи.

Чаще мальчики с нарушением психологического здоровья растут в неполных семьях, а так же в семьях, где частые ссоры, конфликты. Взаимная грубость родителей, ссоры, аморальное поведение, 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, иногда 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.

Родители, помните!

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
8. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
9. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
10. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
11. Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

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. Поэтому, особо важную роль приобретает семья на настоящем этапе, когда в обществе старые устои, идеология ушли, а нового ничего на смену не пришло. Семья - единственный оплот, единственная возможность вырасти личностью, полноценным и психологически здоровым человеком.