Семья как фактор психологического здоровья

Психологический климат семьи

Семья – это самоорганизующаяся система, то есть ее поведение целесообразно и источник преобразований системы лежит внутри нее самой [5; 7].

Семья – это явление культурно-историческое и социально-психологическое, в силу чего существует множество различных самых различных ее определений [1; 6].

Таким образом, семья – это первый и основной социальный институт, в который попадает человек. Семейные взаимоотношения являются первоосновой развития человека и социализации личности. Все, что заложено семейными взаимоотношениями, предопределяет отношения с другими людьми, с окружающим социумом.

Состояние психологического здоровья детей является одной из серьезнейших проблем детской психологии. Особенно интенсивно эта проблема разрабатывалась в последнее время А.Д.Андреевой, Т.В. Вохмяниной, Н.И. Гуткиной, И.В.Дубровиной, В.В. Зацепиным, А.Б.Николаевой, В.Э. Пахальяном, Н.Н.Толстых, Н.В. Шуровой и другими. Психологическое здоровье позволяет личности постепенно стать самодостаточной, имеющей собственную точку зрения и внутренние осознанные самоориентиры.[3;2]

Здоровый человек - это прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собою, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но первым ни на кого не нападающий. Маслоу А. выделял два составляющих психологического здоровья. Во-первых, это стремление людей быть всем, чем они могут, то есть развивать весь свой потенциал через самоактуализацию. Во-вторых, - это стремление к гуманистическим ценностям. Он утверждал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как принятие других, автономия, стойкость, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству [4; 25] .

Старший дошкольный возраст является этапом интенсивного психологического развития. Именно в этом возрасте происходят прогрессивные изменения во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая возникновением личностных новообразований [2;85].

Психологический климат – это совокупность психологического состояния, настроения, отношений людей в группе и коллективе.[2;36] Выделяются две категории психологического климата: благоприятный и неблагоприятный. Климат определяется следующими основными характеристиками: взаимопониманием и устойчивостью, сплочённостью, эмоциональным состоянием. На психологический климат семьи влияют также отношения супругов как к людям вообще, так и к членам семьи и друг к другу. Благополучие семьи определяется и такими качествами её членов, как доброжелательность друг к другу, стремление взять ответственность, умение отнестись к себе более критически. Психологический климат благополучной семьи характеризуется общностью интересов супругов. Наиболее ярко психологический климат проявляется в совместимости людей. Под этим обычно понимается определённая созвучность ценностей, интересов, эмоциональных установок, общего стиля жизни. Если в семье есть такого рода созвучность, то человека принимают таким, какой он есть.

Эмоциональный тон отношений между родителями и детьми психологи представляют в виде шкалы, на одном полюсе которой стоят максимально близкие, теплые, доброжелательные отношения (родительская любовь), а на другом – далекие, холодные и враждебные. В первом случае основными средствами воспитания являются внимание и поощрение, во втором – строгость и наказание. Множество исследований доказывают преимущества первого подхода. Ребенок, лишенный сильных и недвусмысленных доказательств родительской любви, имеет меньше шансов на высокое самоуважение, теплые и дружественные отношения с другими людьми и устойчивый положительный образ «Я». Изучение юношей и взрослых, страдающих психофизиологическими и психосоматическими нарушениями, невротическими расстройствами, трудностями в общении, умственной деятельности или учебе, показывает, что все эти явления значительно чаще наблюдаются у тех, кому в детстве недоставало родительского внимания и тепла. Недоброжелательность или невнимание со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. Эта враждебность может проявляться как явно, по отношению к самим родителям, так и скрытно. [1;10]

Таким образом, если взрослому человеку не подходит климатические условия, он начинает болеть, поэтому психологический климат в семье для ребенка имеет такое же жизненно важное значение. Если климат семьи непереносим для ребенка, деться ему некуда, и ребенок находит утешение на улице, связавшись с негативными компаниями.

Важно для родителей не совершать типичных ошибок, а именно это возможно дефицит внимания к ребенку, то есть ребенок ухоженный, красиво одетый, но до его интересов, настроений никому нет дела. Также еще очень распрастраненая ошибка родителей – это гиперопека – это там где жесткие рекомендации, где все определяется направлениями и инструкциями. К этому относится и страх родителей, они боятся чтоб дети не наделали ошщибок в жизни, родители нарушают их права, а потом удивляются, почему их ребенок инфантильный, несамостоятельный. Необходимо научиться доверять ребенку, представив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявление самостоятельности. Попробуйте сделать шаг в этом направлении и увидите ваш ребенок не растеряется.

Литература

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: Краткий лекционный курс. – СПб, 2001
2. Дружинин В.Н. Психология семьи [Текст]: [научное издание]. – М.: Инфра-М, 1996. – 160 с.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы Екатеренбург, 2000
4. Ковалев С.В. Психология современной семьи [Текст]: [научное издание]. – М.: Просвещение, 1988. – 378 с.
5. Черевков А.В. Интегративная модельсистемной семейной психотерапии\\Семейная психотерапия.- М. 1997