**Родительское собрание "Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи"**

**Цели:**

* сформировать у родителей понятие о здоровье как многоаспектной характеристике;
* показать роль стиля воспитания в сохранении здоровья семьи и профилактике
* отклонений в дальнейшем развитии ребёнка.

**Участники**: родители

**Форма проведения:** родительское собрание в форме групповой работы (столы и стулья заранее расставлены в 4 группы)

**Методы:** лекция, мозговой штурм, работа в группах

**Продолжительность:** 1 час

**Введение**

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.

Наше сегодняшнее собрание посвящено проблеме сохранения психологического здоровья ребёнка в условиях семьи и профилактике отклонений в развитии ребёнка.

**Мозговой штурм «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.

Прежде чем мы начнем разговор о психологическом здоровье семьи и ребенка, давайте определим, что же включается в понятие «здоровье».

«Сейчас я вам предлагаю в течение 2 минут подумать и ответить на вопрос «Что значит здоровье лично для меня?» Затем каждый из вас выскажется по кругу. Например: «Здоровье – это мои дети» или «Здоровье – это активность» и т.д. Желательно не повторяться и говорить то, что ещё не было озвучено».

Каждый родитель говорит по кругу одно определение здоровья. Ведущий на доске или ватмане фиксирует все определения. Если родителей не очень много, можно попросить высказать свои определения по второму кругу.

Всё, что вы сказали верно, 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.

Ведущий подводит итог:

* **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).

Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери - торопят, тормошат, рано поднимают с постели и ребенка. Чрезвычайно перегружена школьная программа, и дети проводят за партой, письменным столом восемь-десять часов в сутки. Задается темп учебы, непосильный для медлительных, ослабленных и уставших.

Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети. Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых.

Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой - перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей.

***Что же следует предпринять родителям?***

Они должны своевременно заметить начало психосоматического развития. Необходимо устранить неправильное воспитание, начиная перевоспитание с самих себя. Других путей нет.

Врачи древневосточной медицины справедливо полагали, что каждая отрицательная эмоция имеет в организме своего адресата. Гнев, например, разрушает печень и желчный пузырь, тоска и печаль - легкие, тревога - сердце, страх - почки и т.д. Современная психосоматическая медицина безоговорочно признает пагубное влияние отрицательных эмоций на внутренние органы, и причина большинства болезней человека прямо или косвенно связана с тягостными переживаниями.

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.

**Информация ведущих «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.

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.

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»**

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 своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. 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**

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 собственных проблем 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.

**«Стратегии семейного воспитания»**

**Инструкция**: С помощью этого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из четырех вариантов ответа выберите самый для Вас предпочтительный.

|  |  |
| --- | --- |
| Стиль поведения | Номера вопросов |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| авторитетный | Б | В | В | Г | В | Г | А | Б | Г | Б |
| авторитарный | А | А | Г | В | Б | Б | Б | А | А | А |
| либеральный | В | Б | Б | Б | А | А | Г | В | В | В |
| индифферентный | Г | Г | А | А | Г | В | В | Г | Б | Г |

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?
А. Преимущественно воспитанием.
Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
В. Главным образом врожденными задатками.
Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.
2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?
А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
Б. Абсолютно с этим согласен.
В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.
3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?
А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)
Б. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)
В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)
4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?
А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.
5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?
А. Если попросит, можно и дать.
Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.
6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?
А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.
Б. Отправлюсь выяснить отношения с родителями обидчика.
В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.
Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.
7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?
А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.
Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.
В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.
Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.
8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?
А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.
Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.
В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.
Г. Не вижу причины запрещать.
9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?
А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.
Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.
В. Расстроюсь
Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.
10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?
А. Безусловно.
Б. Стараюсь.
В. Надеюсь.
Г. Не знаю.