**Семья как фактор психологического здоровья ребёнка**

 Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Недаром говорят: «Тысяча вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье». Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит следующим образом: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков» [1]. Важным в определении здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им.

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

Здоровье физическое понимается как состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Социальное здоровье включает в себя деятельное отношение человека к миру, его социальную активность; благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей; усвоение ценностей общества и выполнение правил, принятых в нем; развитую эмпатию (умение понимать других людей).

Здоровье нравственное – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

     И наконец, здоровье психическое можно определить как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения» [2]. Р. В. Овчарова предлагает использовать для оценки психического здоровья следующие критерии:

* осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
* адекватность психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
* способность к самоуправлению поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; - критичность к себе, своей деятельности, ее результатам;
* способность планировать свою собственную жизнь и реализовывать эти планы [2].

     Известный российский психолог И. В. Дубровина вводит понятие «психологическое здоровье». По ее мнению, термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом с точки зрения полноты, богатства ее развития и является близким понятию «духовность». Опираясь на идеи основоположника гуманистической психологии А. Маслоу, И. В. Дубровина говорит о таких двух составляющих психологического здоровья как «стремление человека к развитию всего своего потенциала через самоактуализацию и стремление к гуманистическим ценностям» [1].

          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.

     Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и детей, 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 семьи, 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. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, 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.

     Если же в семье имеют место постоянные конфликты, члены семьи отрицательно относятся друг к другу, испытывают чувство незащищенности, тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, в этом случае правомерно говорить 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.

     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 с взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

     При авторитарном, репрессивном стиле воспитания со стороны родителей дети испытывают фрустрацию таких жизненно важных потребностей, как потребность в безопасности, любви, общении, познании через взрослых окружающего мира. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности [3].

     Таким образом, с полным правом можно утверждать, что первоосновой и фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего является в первую очередь семья.

Ребёнок - индикатор семейных отношений. От 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:

-       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.

Чащемальчики 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.

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.

**Библиографический список**

 1. Практическая психология образования/Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 528 с.

2. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.

3. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1995. – 170 с.