**Семья как фактор психологического и физического здоровья ребёнка.**

  Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. « Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков».    Психологи считают, что здоровье 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.

**Данные исследования .**

 Я обратила внимание, что в моём классе есть дети с высоким уровнем тревожности. Причем по тестам интеллектуального развития эти дети показывают высокий и хороший уровень. В связи с этим я решила заняться исследованием данной проблемы и провела диагностику.

Результаты диагностики, проводимой в период адаптации ребят в начале учебного года (в октябре – ноябре месяце), заставили задуматься.

Наиболее стабильными показателем является “преобладание отрицательных эмоций”. Фактор “хроническое переутомление” имеет тенденцию к снижению. А по фактору “перевозбуждение” показатели нестабильны (возможные причины – стиль общения педагога).

По полученным данным с учителями по каждому ученику, составляющими “группу риска”, проводилось собеседование, где определялся дальнейший путь их педагогического сопровождения. На консультацию приглашались родители, где индивидуально выяснялся стиль семейного воспитания, родителям объяснялось, к каким последствиям – отклонениям в развитии ребенка может привести их воспитательная неуверенность. Давались рекомендации.

С детьми данной “группы риска” проводились занятия на снятие напряжения, формирование эмоциональной устойчивости.

В конце года вновь проводились исследования эмоционального фона. Результаты диагностики эмоционального состояния некоторых учащихся заставили задуматься.

В 2014–2015 учебном году мною было проведено исследование, в котором приняли участие 20 учащихся шестого класса, из них: 10 мальчиков и 10 девочек, а также их родители. Цель исследования: определить зависимость уровня тревожности детей от сформировавшейся тревожности матерей.

Я остановлюсь на основных***выводах:***

* Уровень тревожности детей зависит от сформировавшегося уровня личностной тревожности матерей. И мы доказали это на статистически значимом уровне.
* С возрастом матери менее склонные транслировать ребенку свое эмоциональное состояние в определенный момент времени. Влияние на ребенка оказывает лишь тревожность матери, как свойство ее личности.
* Более зависимы от эмоционального состояния матери – девочки.
* Наличие нормального уровня тревожности у матери требует от нее больших затрат нервно-психического напряжения.

Все эти выводы привели меня к мысли, что психологическое сопровождение учащихся ради сохранения их психологического здоровья должно строиться по иным принципам. И я выделила основные из них:

1. Есть множество факторов, влияющих на формирование высокой тревожности у ребенка. Из них есть те, которые мы изменить не в силах, например, состояние развития общества, экологическая обстановка и т.д., а есть такие, как семейные отношения, стиль педагогического общения, эмоциональное развитие ребенка, оказывая влияние на которые, при определенных стечениях обстоятельств мы можем изменять общую картину.
2. На психодиагностическом этапе необходимо не только выявлять детей, для которых характерна повышенная тревожность, но и проводить исследования стиля семейного воспитания.
3. По результатам фронтальной диагностики определяются учащиеся “группы риска” с которыми должны проводиться индивидуальные занятия по определенной для каждого программе.
4. С учащимися, не попавшими в “группу риска”, следует проводить психопрофилактические мероприятия.
5. Для родителей необходимо разработать систему работы, направленную на просвещение и психопрофилактику тревожности у детей.
6. С началом использования новых подходов к психологическому сопровождению учащихся у большего количества учащихся наблюдается улучшение эмоционального состояния. Снижается количество учащихся, у которых преобладают отрицательные эмоции. Конечно, процент учащихся, у которых улучшилось эмоциональное состояние, не слишком высок, но за каждой цифрой – живой человек, которому стало легче учиться, общаться со сверстниками.

 Таким образом, диагностическое отслеживание уровня эмоционального развития показало эффективность проводимой работы по психологическому сопровождению младших школьников как фактора сохранения психологического здоровья.

 Для сохранения психологического здоровья детей важно не только специально организованное воздействие на детей с целью снятия негативных эффектов , но и психологическое просвещение педагогов и родителей с целью создания в семье и школе благоприятного психологического климата.  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.

1. Благоприятный психологический климат семьи определяют 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. Всё это способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению самооценки и реализации личности каждого члена семьи.
2. Для неблагоприятного климата семьи характерны следующие признаки: постоянные конфликты в семье, члены семьи отрицательно относятся друг к другу, испытывают чувство незащищенности, тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение. 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.

Типы семейного воспитания.

 Тип семейного воспитания и родительские установки определяют особенности личности и поведения ребенка. В родительской позиции выделяются две важнейшие переменные — эмоциональное принятие и контроль. 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 растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. 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**

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; 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 обремененности собственными проблемами 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.



 Каждой группе дается один из стилей воспитания (на карточках даётся графическое изображение и описание стиля). В течение 5 минут группе необходимо подумать и ответить на вопрос «Какие качества сформируются в ребенке при данном стиле воспитания?», «К каким последствиям для ребенка приведет данный группе стиль воспитания? С помощью этого нехитрого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из 4-х вариантов ответа выберите наиболее предпочтительный для Вас». 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 строят свою жизнь самостоятельно, это их решение, их выбор. За ребенка все основополагающие решения принимают родители. Семья -  самое близкое, самое важное, защита от всех бед и невзгод

 Своим плохим поведением на уроке, снижением успеваемости ребёнок пытается привлечь внимание родителей. Чаще всего 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 мальчики 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. 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.

 Одни дети протестуют, отказываются посещать школу, агрессивны в семье; другие капитулируют, пассивны и как бы глупеют, соглашаясь на роль "несчастья семьи, дурачка"; третьи испытывают страхи, впадают в невроз; четвертые, не зная счастья и безмятежности детства, включаются в борьбу за отличную успеваемость, за первенство в классе, за престижную школу, за лидерство. Но все они без исключения страдают от этого Можно выделить следующие **типы «неправильного «воспитания:**

* + эгоцентрическое воспитание:
	+ воспитание по типу неприятия:
	+ сверхсоциализация ребёнка;
	+ тревожно-мнительное воспитание.

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

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.

 Памятка для родителей.

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.

         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.

