**Сотрудничество семьи и школы – залог психологического здоровья ребенка.**

*Семья и школа – это берег и море.
На берегу ребенок делает свои первые шаги,
получает первые уроки жизни,
а потом перед ним открывается необозримое море знаний,
и курс в этом море прокладывает школа.
Это не значит, что он должен совсем оторваться от берега…*

 *Лев А. Кассиль*

От согласованности школы и семьи зависит многое: продвижения ребенка, его успехи и достижения - его будущее. Фундаментом всего является конечно же здоровье.

 Все мы привыкли, что чаще всего говоря о здоровье ребенка, подразумеваем физическое здоровье: не замерз ли, не простудился? Но еще в прошлом веке появилось понятие *«психическое здоровье», т.е. определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения.*

Психологический аспект этого понятия предполагает внимание к внутреннему миру ребенка: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой.

 Изучение причин, вызывающих отклонение от психического здоровья показывает, что у 98% воспитанников наблюдалась дисгармония в семейных отношениях.

Психическое здоровье или нездоровье ребенка зависят, прежде всего, от характера взаимоотношений родителей и детей: отношение родителей к ребенку, харак­тер контроля за его действиями, способ предъявления требований, формы поощрения и наказания.

 Если ребенок не уверен в положительном отношении к себе взрослого - появляется подавленная агрессивность. Если ребенок воспринимает отношение взрослого к себе как негативное, то попытки взрослого побудить ребенка к общению вызывают у него состояния смущения и тревоги. Длительный дефицит эмоционального общения даже между одним из взрослых и ребенком порождает неуверенность последнего в положительном отношении к нему взрослых вообще, вызывает чувство тревоги и ощущения эмоционального неблагополучия.

В жизни встречаются различные варианты взаимодействия родителей с детьми.

 Многие предоставляют своим детям определенную само­стоятельность, относятся к ним с теплом и уважением, применяют мини­мум наказаний, часто предоставляют самим детям регулировать свое поведение – я говорю о *демократичных* родителях. Такое положение дел позитивно влияет на здоровье детей и они хорошо адаптируются в коллективе, растут ак­тивными, творческими, способными к сотрудничеству с другими детьми и взрослыми.

 Но есть примеры, родители требуют от детей беспрекословного послушания, соблюдения порядка, подчинения традициям и авторитетам (*Ав­торитарные).* Если процесс сочетается с холодностью родителей, это вызывает у детей стремление к самоутверждению, агрессивность, конфликтность . Такие дети с трудом адаптируются к новым условиям. И как следствие – подрыв психического здоровья.

 У родителей, которые относятся к своим детям с теплотой, но контро­лируют каждый шаг, *опекают* их, вырастают зависимые, нерешительные, необщительные, инфантильные, эгоцентричные дети.

 Если родители *равнодушны* к детям, не дают им ни тепла, ни внима­ния, не контролируют их, у таких детей возможны серьезные нарушения поведения вплоть до противоправных действий. Среди малолетних пре­ступников немало детей, положение которых в семье можно охарактери­зовать как безнадзорное.

 Контроль со стороны взрослого необходим для развития у ребенка собственного контроля над своими действиями, но при этом он не дол­жен подавлять личность ребенка и подрывать его психическое здоровье! Американские психологи и педагоги предлагают родите­лям заменить директивный контроль на другую форму: *"Может сделать так, как я предложу".* Он развивает у детей инициативу, трудолюбие, самодисциплину.

 Часто в жизни встречаются родители, внимание которых сосредоточено только на соблюдении детьми порядка и на их школьных отмет­ках. Их мало заботит, добрый ли их ребенок, способен ли он помогать или отказаться от собственного удовольствия ради другого человека. Однако такие родители не всегда холодны или безразличны к своему ребенку. Как правило, они не умеют проявлять свою теплоту к ребенку, либо непоследовательны в выражении своих чувств: то ласкают детей, то кричат на них.

 Такое воспитание особенно ярко проявляется, когда дело касается домашних заданий. Приготовление и проверка уроков - главный источник конфликтов родителей с младшими школьниками.

 Очень часто родители становятся в позицию ( по их понятию – учителя) - принимают холодный тон, всеми силами стараются "выжать" из ребенка самостоятельное действия. Дети отвечают на нажим родителей разнообразными уровнями: плачем, неожиданной "тупостью"; беспомощностью.

 Вопрос о контроле и представляемой свободе, их роли в развитии ре­бенка и сохранении его психического здоровья - конечно же, проблема всеобщая.

 Ни для кого не секрет: чем строже взрослый мир предписывает дет­скому миру законы послушания, тем с большей дерзостью детский мир отвечает неповиновением.

 Если ваш ребенок не слышит обращенные к нему слова взрослого, если никакие просьбы и угрозы не действуют, то для старших это должно быть знаком того, что они не пользуются авторитетом.

Какое же воспитание наносит особенно страшный удар по психическому здоровью ребенка?

**Гиперопека** - жизнь ребенка находится под неустанным надзором. Все знают, как "сделать из него стоящего человека". Все продумано и все расписано, ребенку лишь остается выполнять программу. Это формирует особенное чувство зависти по отношению к тем, кому "все дозволено". Эти дети сначала потенциально, а позже иногда и реально пополняют число тех, кого называют "антисоциальными группировками". Иногда такого ребенка ждет участь "непонятого гения", который не в состоянии правильно оценить свои возможности, преодолеть свой эгоцентризм. Глубоко переживая это, он обвиняет всех, только не себя, и это приносит массу проблем, как самому ребенку, так и окружающим.

Противоположное явление - **Безнадзорность и бесконтрольность** – когда родители излишне заняты своими делами и не уделяют должного внимания детям. В результате дети предоставлены сами себе и проводят время в поиске увеселений, попадая под влияние уличных компаний и деструктивных идей.

**Воспитание равнодушием** - ребенок растет в обстановке эмоциональной отверженности, безразличия, холодности. Ребенок чувствует, что отец или мать его не любят, тяготятся им, хотя посторонним может показаться, что родители внимательны, заботливы и добры к своему ребенку. "Нет ничего хуже притворства доброты, - писал Л. Толстой, - притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба".

**"Жесткое воспитание"** - за малейшую провинность ребенка сурово наказывают, и он растет в постоянном страхе. Как известно, страх самый продуктивный источник пороков - жестокости, приспособленчества, угодничества, предательства, насилия. "Если меня так изуродовали, то и я могу!"

**Воспитание в условиях повышенной моральной ответственности** - с малых лет ребенку внушается мысль, что он должен оправдать многочисленные честолюбивые надежды родственников, или же на него возлагаются недетские непосильные заботы.

Что же должно насторожить вас, родители? Каковы признаки неправильного подхода родителей к воспитанию, что травмирует ребенка, наносит удар по его психическому здоровью: *трудные взаимоотношения ребенка с другими людьми, отсутствие у него друзей, апатия*.

 Позиция родителей в воспитании оптимальна, если они принимают ребенка таким, каким он есть, объективно оценивают его.

 В противном случае появляется чувство неполноценности, так называемый "Комплекс Золушки". У каждого ребенка с "Комплексом Золушки" есть "Комплекс Феи" - ожидание, что кто-то спасет его, поймет и полюбит.

 Неуверенность в себе проявляется не только в робости, застенчивости. Нередко сочетается с высокими запросами (притязаниями), она выглядит как самонадеянность. И как итог - дети болезненно воспринимают плохие и несправедливые отметки (с их точки зрения), любой ценой они стремятся привлечь внимание товарищей по классу, добиться похвалы учителя.

 Отношение к себе как к ученику в значительной мере определяется семейными ценностями. У ребенка на первый план выходят те его качества, которые больше всего заботят его родителей – поддержание престижа (дома задаются вопросы: “А кто еще получил пятерку?”), послушание (“Тебя сегодня не ругали?”) и т.д.

Но не секрет, что некоторые родители, беспокоящиеся о том, насколько успешен их ребенок в учебе, подчас равнодушно относятся к его учебной деятельности: самое главное, чтобы в дневнике были пятерки, а уж как достигается такой уровень, не их дело. Но в действительности настоящая успешность ребенка достигается при обоюдной заботе о том семьи и школы.

Часто нас, родителей, волнуют не учебные, а бытовые моменты в его школьной жизни (“В классе из окон не дует?”, “Что вам давали на завтрак?”), или вообще мало что волнует – школьная жизнь не обсуждается или обсуждается формально. Достаточно равнодушный вопрос: “Что было сегодня в школе?” рано или поздно приведет к соответствующему ответу: “Ничего особенного”, “Все нормально”.

АНКЕТА: *Из 100 опрошенных учащихся нашей школы 35% детей сами стремятся поговорить с родителями о школьной жизни; 50% родителей по настоящему интересуются у своих детей происходящим в школе.*

Именно от родителей зависит, на что претендует ребенок в учебной деятельности и отношениях. Дети с высоким уровнем притязаний, завышенной самооценкой рассчитывают только на успех. А если результаты не те, развивается тревожность. Высокая тревожность приобретает устойчивость при постоянном недовольстве учебой со стороны родителей. \*Допустим, ребенок заболел, отстал от одноклассников и ему трудно включиться в процесс обучения. Из-за нарастания тревожности и связанной с ней низкой самооценки снижаются учебные достижения, закрепляется неуспех.

Взрослые, недовольные падающей продуктивностью учебной работы ребенка, все больше и больше уделяют внимание этой проблеме в общении с ним, что еще больше усиливает эмоциональный дискомфорт. Получается замкнутый круг! И Вы прекрасно понимаете последствия происходящего для психического здоровья! Хорошо, если у родителей хватает мудрости сконцентрировать внимание, хоть на малейших достижениях ребенка и тем сгладить отрицательный эффект!

Второй вариант – демонстративность ребенка. Источником демонстративности обычно становится недостаток внимания взрослых к детям, которые чувствуют себя в семье заброшенными, “недолюбленными”. Такой ребенок будет добиваться внимания, даже нарушая правила поведения. (“Лучше пусть ругают, чем не замечают”).

 Наказание – это тоже важная проблема. Нередко в семьях провинившемуся ребенку долго и с раздражением выговаривают за проступок, оценивая и поступок и самого ребенка. В потоке назидательных оценок родители подчас утрачивают чувство меры и чувство собственного достоинства, а значит, и авторитет. Неудивительно, что родители, обращаясь за помощью к психологам, к педагогам, жалуются, что "детей ничем не проймешь", они не боятся никаких наказаний.

 Одним из самых недопустимых методов воспитания является метод физического наказания. У каждого второго ребенка, испытавшего побои, возникают сложности в адаптации, в приспособлении его к коллективу ребят, почти у всех этих детей пропадает охота к учебе.

 Доказано: физическое наказание действенно только по отношению к наказывающему лицу: ребенок начинает бояться именно его, старается вести себя прилично только в присутствии этого лица, не соблюдая требования приличий в отношении других людей.

 Наказывая ребенка, взрослому следует помнить, что с ребенком надо обращаться как с равным, даже если он совершил проступок, требующий наказания; ребенок имеет право на собственную точку зрения, пусть он не прав; в общении с ним нужно пытаться смотреть на себя его глазами, даже если считаешь себя абсолютно правым; обсуждая с ребенком его проступок, не надо переносить оценку его проступка на всю его личность.

Как правило, родители редко задумываются о том, как относятся к ним дети. Но не оспорим тот факт, именно родители имеют самое сильное влияние на своих детей, именно в ваших руках в первую очередь находится психическое здоровье будущего поколения. Еще Жан-Жак Руссо утверждал, что каждый последующий воспитатель оказывает на ребенка меньшее влияние, чем предыдущий.

**1**.Самое главное - **Полное и безоговорочное принятие своего ребенка**! **Это фундамент, на котором строятся отношения с ребенком.**

**2. Признание.** В результате общения с родителями ребенок должен постоянно утверждаться во мнении «Я имею ценность».

**3. Любовь.** Спросите любого родителя, любит ли он своего ребенка. «Конечно!». А вот дети однозначного ответа на этот вопрос не дают. Они очень сомневаются в родительской любви. Каждый человек имеет свой язык любви и необходимо знать, каков он у вашего ребенка, и каждый день показывать и доказывать свою любовь к нему.

**4. Доступность.** Это время, проведенное с ребенком. Своим участием в делах ребенка показывать ему - «Ты важен для меня». По словам отцов, они проводят со своими детьми не более 15-20 минут в день. Но и эти цифры явно преувеличены. Исследователями установлено, что фактическое время, проведенное с ребенком, составляет – 37,5 секунды в день.

АНКЕТА : *21% - никогда и 60% детей ответили, что лишь иногда проводят свободное время вместе с родителями. А на вопрос «когда это было в последний раз» прозвучали такие ответы: летом, лет 5 назад, не помню!*

1. **Авторитет.** Чтобы требовать от ребенка выполнения установленных правил, необходимо самому выполнять эти правила и быть примером для подражания.

АНКЕТА: *Все 100% детей не променяют ни на кого своих родителей. Из размышлений, как они сами будут воспитывать своих будущих детей прозвучало: «не буду вмешиваться в их личную жизнь и навязывать свои идеи; объясню, что хорошо и что плохо; буду уделять больше внимания; буду более сдержанной; не буду кричать и бить детей; буду любить их и воспитывать в добре!»*

Есть над чем задуматься нам, взрослым!