

## Консультация для родителей

### Роль семьи в сохранении и укреплении психологического здоровья детей.

Черкашина О.И.

Проблема сохранения психического здоровья детей и профилактики его нарушений является предметом пристального внимания специалистов разных областей: медиков, педагогов, психологов. Однако не менее важная роль в ее решении принадлежит и тем, кто принимает в жизни детей непосредственное участие и имеет с ними каждодневный контакт – родителям.

Здоровье - это состояние, характеризующееся не только отсутствием болезней или физических или психических дефектов, но и полным физическим, духовным и социальным благополучием.

Термин «психическое здоровье» был введен Всемирной организацией здравоохранения. В докладе Комитета экспертов данной организации «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» отмечено, что нарушения их психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику и связанными с социальными условиями.

Каждый человек как имеет определённые индивидуальные врождённые особенности: строение тела, интеллектуальные задатки и т.д. Появляясь на свет как индивид, человек автоматически включается в систему общественных взаимоотношений и процессов, в результате чего приобретает особое социальное качество – он становится личностью.

Семья же является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении первого времени жизни ребенка семья является единственным местом получения такого опыта.

Огромную роль в этом играют в первую очередь родители. В зависимости от того, удовлетворяются ли основные потребности ребёнка или нет, уже в первые месяцы жизни закладывается его доверие или недоверие к миру.

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 становления ребенка как личности. В разных семьях разные условия воспитания, поэтому и вырастают разные дети.

Особое внимание необходимо уделять периоду детства, ведь от него в большей мере зависит успешность дальнейшей жизни ребенка и его психологическое здоровье.

Семья готовит ребенка к будущей самостоятельной жизни в обществе, передает ему духовные ценности, традиции, моральные нормы, пример поведения, традиции, культуру своего общества.

Именно с близкими взрослыми (мамой, папой, бабушкой, дедушкой и другими членами семьи) ребенок встречается на первых этапах своей жизни и именно от них и через них знакомится с окружающим миром, впервые слышит человеческую речь, начинает овладевать предметами и орудиями своей деятельности, а в дальнейшем и постигать сложную систему человеческих взаимоотношений. Известно немало примеров, когда дети, по каким-либо причинам лишённые возможности общаться со взрослыми первые несколько лет своей жизни, потом так и не смогли научиться «по-человечески» мыслить, говорить, не смогли адаптироваться в социальной среде.

Под влиянием опыта общения со взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и «зарождается» способность сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что необходимо учитывать не только своё мнение, но и мнение другого.

Именно с налаженной системы взаимоотношений ребенка с близкими взрослыми и начинается формирование его ориентации на других людей и их признание.

Воспитание в семье имеет огромное значение для развития личности и является одним из главных условий полноценного психоэмоционального развития ребенка.

К социально-психологическим факторам, влияющим на показатели психического здоровья детей, психологи относят, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений, дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.

Стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на становление тенденции к определенному стилю детского поведения, но и на психическое здоровье детей. Так как неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или, наоборот, уверенность

именно в неактивной оценке его как личности провоцирует подавленную 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 созвучного 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.

Таким образом, в семье ребенок получает свой первый социальный опыт. Очень важно, чтобы ребенок воспитывался в доброжелательной атмосфере, чтобы в процессе воспитания у родителей было единство взглядов на воспитание. Для сохранения психологического здоровья ребенка родителям важно уделять внимание его внутреннему миру: проблемам и переживаниям, уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, способностях, интересах; его отношениям к людям и жизни как таковой.

В нормальной обыденной жизни ребенок окружен вниманием и заботой ближайших взрослых, и, казалось бы, не должно быть поводов для беспокойства. Однако и среди детей, воспитывающихся в семье, наблюдается весьма высокий процент психических заболеваний, в том числе неврозов, появление которых обусловлено не наследственными, а социальными факторами, то есть причины заболевания лежат в сфере человеческих взаимоотношений.

Семья – это сложная система. И как в любой системе, изменения в одном компоненте обязательно отражаются в других. Если эти изменения негативные, то и последствия отрицательные.

Воспитание вообще не может осуществляться вне системы личностных, неформальных, доверительных отношений. Именно эти отношения помогают человеку, воспитывают его, перевоспитывают, адаптируют к тем или иным жизненным условиям, формируют в нем установки и ценности. Для детей эти отношения очень важны и даже судьбоносны.

