**Консультация для родителей:**

**«Семья как фактор психологического здоровья»**

Подготовила воспитатель: Петрова Е.С.

Ярославль 2016 год

**Семья как фактор психологического здоровья**

В последние годы внимание к вопросам здоровья заметно возросло. И это не удивительно. Ведь 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»

Основываясь на данном определении, 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».

 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».

 Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье. И это на самом деле так. Ведь семья - это своеобразный мир, в котором царят свои нормы и традиции, есть свои ценности. Не материальные ценности, а духовные.

Семья – это особый коллектив, играющий в воспитании ребенка важнейшую роль. Ребенок в течение значительной части своей жизни находится в окружении семьи. В процессе общения с матерью, отцом, братьями, сестрами и другими родственниками у ребенка с первых дней жизни начинает формироваться структура личности. Он видит, как родители относятся к нему, друг к другу, к окружающим, и на основе этого у ребенка складывается свое ощущение мира, своя система отношений. Как говорил В. А. Сухомлинский: “Главный смысл и цель семейной жизни - воспитание детей; главная школа воспитания детей - взаимоотношения мужа и жены, отца и матери”.

Ребенок словно калька: он подсознательно запоминает модель отношений в семье родителей, и через много лет воспроизводит её при формировании своей семьи.

Но ведь все семьи бывают совершенно разные, например, неполные семьи, многодетные семьи, семьи, где часты конфликты между родителями. Иными словами, сколько семей, столько и вариантов воспитания личности. Кроме того, человек вообще может не стать личностью, если у него будут отсутствовать собственные мнения и убеждения. И в данном случае это тоже зависит от семьи.

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, то 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.

На помощь таким семьям приходит школа. Ведь школа – это семья семей.

Семья и школа – это два социальных института, от согласованности действий которых зависит эффективность процесса воспитания ребёнка. Никто не сомневается, что влияние семьи на ребёнка сильнее, чем влияние школы, улицы, средств массовой информации.

Семья с раннего детства призвана заложить в ребенке нравственные ценности, ориентиры на построение здорового образа жизни. Однако практика показывает, что некоторые родители не имеют специальных знаний в области воспитания и привития навыков здорового образа жизни, не могут обеспечить в полном объеме воспитание активной, творческой, личности. Поэтому необходимость и важность взаимодействия школы и семьи очевидны.

В Законе РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами». Это действительно так. Воспитательное влияние семьи велико и, к сожалению, не всегда позитивно. От того, каков психологический климат в семье, какие сложились отношения, традиции, обычаи, во многом зависит личность ребёнка в будущем.

Роль школы в современных условиях – стать центром духовного развития личности каждого ученика. Успешность достижений ребенка зависит от того, кто и как влияет на его развитие. Большую часть времени ребенок проводит в школе и дома, поэтому важно, чтобы взаимодействие педагогов и родителей не противоречили друг другу, а положительно и активно воспринимались ребенком. Это осуществимо, если педагоги и родители станут союзниками и единомышленниками, заинтересованно и согласованно будут решать проблемы воспитания.

 Ни для кого не секрет, что деятельность школы в разы превышает интенсивность деятельности семьи. Но иначе и быть не может, так как именно педагоги являются специалистами в области образования, а потому именно мы должны инициировать взаимодействие с родителями, приводящее обе стороны к сотрудничеству.

Ни школа без семьи, ни семья без школы не способны справиться с тончайшими и сложнейшими задачами становления человека. Старый школьный афоризм гласит: «Самое сложное в работе с детьми - это работа с их родителями». Ведущую роль в организации сотрудничества семьи и школы играют классные руководители. Главной задачей классного руководителя является установление взаимоотношений с семьёй, так как семьи очень разные, у каждой свои проблемы и трудности. Поэтому невозможно дать готовый ответ и единственно правильный на вопрос о том, как взаимодействовать с семьей.

 Одна из трудностей в этой работе – посещение семей школьников. Дело это очень деликатное, нужно всё продумать, предугадать любую ситуацию. Здесь многое зависит от интуиции, мастерства педагога, который должен проанализировать комплекс различных обстоятельств, чтобы принять нужное решение в выборе способов и средств взаимодействия с родителями и ребенком в конкретной ситуации. Только продуманные действия классного руководителя дают при посещении толчок к развитию хороших доверительных отношений.

Многое классные руководители делают для объединения родителей и если родители чувствуют себя коллективом, коллективом взрослых людей, заинтересованных в том, чтобы детям их класса в школе жилось хорошо и интересно, многое может измениться. Задача школы сделать семью помощником и другом, как для самого ребёнка, так и для школы. Только вместе с родителями общими усилиями мы сможем добиться того, чтобы ребёнок раскрыл свои способности, полюбил труд, чтобы умел наслаждаться красотой, умел любить и быть любимым.

 Роль семьи в обществе несравнима по своему значению, ни с какими другими составляющими общества, так как именно в семье развивается и формируется личность человека, его отношение к себе, своему здоровью. Но, тем не менее, школа была, есть и останется одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие ребенка, родителей и социума.

 Взаимоотношения семьи и школы важны не только в первые годы пребывания ребенка в школе. Актуальными они остаются и в старшем возрасте, ведь очень часто именно в школе у ребенка появляется шанс для самовыражения, проявления своих талантов. Школа ставит перед собой много задач: и воспитательные, и учебные, и просветительские. Школа может помочь родителям в решении многих вопросов воспитания детей, но она никогда не сможет конкурировать с семьей. Именно семья является самым мощным средством в формировании личности ребенка. Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потом и у взрослых, объясняются ошибками семейного воспитания, главные из которых - отсутствие любви и неумение хвалить и поддерживать своих детей. Самое важное для ребенка – чтобы его любили таким, какой он есть.

 Вопрос взаимодействия семьи и школы весьма актуален, так как сегодня многие семьи беспокоит, прежде всего экономическое благополучие, родители большую часть дня проводят на работе, и дома предпочитают обсуждать денежные проблемы, все чаще уклоняясь от воспитания ребенка, перекладывая эту миссию на педагогов школы. Как сделать общение с родителями живым? Как привлечь родителей в школу? Как создать условия, чтобы им захотелось с нами сотрудничать? Как сделать так, чтобы на родительском собрании присутствовали почти все родители? Ведь положительный результат зависит от контакта с семьёй учащегося. Именно в семье закладывается фундамент добра, порядочности, ответственности, а в школе эти качества развиваются. Помочь семье в воспитании и обучении детей и одновременно поднять её ответственность за воспитание возможно в результате систематической, последовательно организованной работы.

 Совместная деятельность педагогов, родителей и детей может быть успешной, если все положительно настроены на совместную работу, действуют сообща, осуществляют совместное планирование, подводят итоги деятельности. Характер взаимодействия педагогов с семьёй должен быть дифференцированным. Не следует навязывать всем одинаковые формы взаимодействия, надо ориентироваться на потребности, запросы родителей, особенности семейного воспитания, терпеливо приобщать родителей к делам школы, класса.

 Макаренко подчеркивал: “Воспитание есть процесс социальный в самом широком смысле. Воспитывает все: люди, вещи, явления, но, прежде всего и больше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги”. Но школа не может, ни заменить, ни полностью компенсировать то, что получает формирующаяся личность от родителей. Мы можем и должны педагогически целенаправить, обогатить, усилить положительные внешкольные влияния, включить их в систему своей воспитательной деятельности, а также в допустимых пределах нейтрализовать отрицательные влияния, используя профессиональные возможности.

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.

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.

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.

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.

**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.