

# Психологическое здоровье ребёнка в условиях семьи

«Новый сосуд долго пахнет тем,  
чем наполнили его впервые!»

Гораций

Психологически благополучный ребёнок – это, прежде всего, ребёнок жизнерадостный, творческий и весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом принимает ценность и уникальность окружающих его людей.

Отношения в семье оказывают определяющее влияние на развитие ребёнка, на его психологическое здоровье и благополучие.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический семейный климат. Нужно с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Повышенные тона в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а так же усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Для сохранения психологического здоровья ребенка родителям необходимо:

- Уделять внимание внутреннему миру ребёнка : проблемам и переживаниям, уверенности или неуверенности в себе, интересам, способностям; его отношениям к людям и жизни как таковой.
- Принимать и уважать своего ребенка таким, какой он есть;
- Контролировать свое поведение; Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим.
- Активно выслушивать его переживания и потребности;
- Быть не рядом с ним, а вместе с ним;
- Не вмешиваться в занятия, с которыми ребёнок справляется;
- Помогать, когда просит;
- Поддерживать его успехи;
- Делиться своими чувствами;
- Проводить как можно больше времени с ребёнком;
- Делиться с ним своим опытом;
- Рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.
- Обнимать не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку. И тогда его психологическому здоровью ребёнка ничего не угрожает!

Вместе с тем, имеются условия, оказывающие отрицательное влияние на психологическое здоровье детей. А именно:

- нарушение отношений в семье (конфликты между родителями, отсутствие одного из родителей, вредные привычки родителей);
- нарушение семейного воспитания (детско-родительских отношений). Если в семье прибегают к таким воспитательным средствам, как физические наказания, игнорирования, угрозы, проявляют равнодушие к миру детей и их интересам, не могут выбрать модель воспитания (например у папы — «нельзя», а у мамы — «можно»).
- Постоянные негативные настроения у родителей, а также полное отсутствие запретов и ограничений.

В таких семьях дети имеют высокий уровень тревожности, низкую самооценку. Агрессивное поведение детей из таких семей — это способ психологического выживания, это крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру.

Необходимо следить за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

Нужно с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:

- Сплоченность, 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.
- Стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

Так же не маловажную роль в обеспечении психологического здоровья ребёнка имеют стили воспитания в семье. Выделяют несколько стилей:

- авторитетный (принимающий, демократический);
- авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный);
- либеральный (бесконтрольный, попустительский);

•индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку).

### **Авторитетный стиль**

Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга. Дети при таком стиле воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

### **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. Дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия.

### **Либеральный стиль**

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально садятся на шею родителям. Дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия.

### **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. Ребенок страдает от недостатка внимания, может привлекать его любыми способами, в т.ч. и отрицательным поведением. Отсутствие любви родителей, интереса к ребенку, вседозволенность приводят к тому, что ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить агрессивное поведение.

Конечно, самый оптимальный и благоприятный для психологического здоровья ребёнка в семье является авторитетный стиль воспитания.

Поверь мне, счастье только там,  
Где любят нас, где верят нам.  
М. Лермонтов.