

## **ВОЗМОЖНОСТИ СЕМЬИ В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

**И. В. Головнева**

*кандидат психологических наук, профессор,  
заведующая кафедрой общей и прикладной психологии*

Забота о психологическом здоровье – своем, членов своей семьи – это обязательная часть здорового образа жизни. Работа над поддержанием своего психологического здоровья – это путь к профилактике болезней физических и залог успешной полноценной жизни. В современном обществе в результате экономической нестабильности, утраты духовно-нравственных ориентиров появился ряд опасных тенденций и, в частности, рост асоциального поведения детей, подростков, молодежи. Особую тревогу вызывает ранняя алкоголизация, наркомания, игромания, различные формы нарушения норм морали, рост самоубийств.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического и психологического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

Основными условиями нормального психосоциального развития ребенка (помимо здоровой нервной системы) является спокойная и доброжелательная атмосфера в семье и школе, которая создается благодаря родителям, другим близким людям, школьным учителям, представителям администрации школы и иным взрослым,

которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, разговаривают и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимый контроль, дают поддержку, обеспечивая необходимое для любого человека чувство защищенности.

Эксперты ВОЗ, изучая ситуацию, сложившуюся в мире с воспитанием детей, указывают, что в то же время следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости, давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения. Но «многие дети не имеют таких условий», – констатируется в докладе ВОЗ. Но обществу в целом, и каждому конкретному родителю в частности, не все равно – будет ли их дочь, сын, новый член нашего большого сообщества психологически здоров. Ведь психологически здоровая личность – это человек творческий, жизнерадостный и веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и способен извлечь уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей.

Семья и школа – два важнейших фактора влияния на психологическое здоровье ребенка и очень важно, чтобы они были единой командой в решении задачи воспитания психологически здоровой личности.

Какие бы изменения не происходили в современном мире, как бы не менялись традиционные функции семьи, воспитательная роль семьи остается ведущей. Причем, взрослые часто забывают, что в семье воспитываются не только дети, но и взрослые, поскольку воспитание – очень сложный, двусторонне направленный

ный процесс. Воспитательная функция семьи включает 3 главных аспекта.

1. *Воспитание ребенка, формирование его личности, развитие способностей.* Семья выступает посредником между ребенком и обществом, служит передаче ему социального опыта. Через внутрисемейное общение ребенок усваивает принятые в данном обществе нормы и формы поведения, нравственные ценности.

2. *Систематическое воспитательное воздействие семейного коллектива на каждого своего члена в течение всей его жизни.* В каждой семье вырабатывается своя индивидуальная система воспитания, основу которой составляют те или иные ценностные ориентации. Формируется своеобразное «семейное кредо» – так принято в нашей семье, а так у нас не делают, в нашей семье поступают иначе. Исходя из этого кредо, семейный коллектив предъявляет требования к своим членам, оказывая определенное воздействие. Воспитание со временем принимает различные формы, но не покидает человека на протяжении всей его жизни.

3. *Постоянное влияние детей на родителей, побуждающее их к самовоспитанию.* Чтобы стать хорошими воспитателями для своих детей, родителям необходимо постоянно самосовершенствоваться, заниматься самовоспитанием. И даже если они не хотят этого, ребенок неизбежно социализирует окружающих его близких, пытаясь сконструировать удобный и приятный для себя мир, расширяет социальный мир родителей и их кругозор.

Что же должны делать родители, чтобы воспитать психологически здорового ребенка? Во-первых, сама семья должна быть психологически здоровой, в ней должен быть позитивный психологический климат.

**Психологический климат** можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием взаимо-

отношений в семье, то есть возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний и волнений, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям.

Эмоциональная атмосфера семьи является важным фактором эффективности жизнедеятельности семьи, состояния ее здоровья в целом, она во многом обуславливает стабильность брака. Задайте себе вопрос: «Является ли ваша семья «психологическим убежищем» для ее членов или еще одним фактором стресса?»

Психологическое здоровье семьи и определяется способностью семьи противостоять нежелательным воздействиям социальной среды. На психологический климат и психологическое здоровье семьи в сильной степени влияет и модель отношений между родителями и взрослыми, сложившаяся в семье. Есть **Семьи, уважающие детей**. Детей в таких семьях любят. Родители знают, чем интересуются их дети, что их беспокоит. Уважают их мнение, переживания, стремятся тактичным советом помочь и ободрить ребенка в сложных ситуациях. Это наиболее благополучные для воспитания семьи, где вырастают психологически здоровые дети. Взаимоотношения родителей и детей характеризуются общей нравственной атмосферой семьи, где действительными ценностями является порядочность, взаимное доверие и равенство.

Есть так называемые **Отзывчивые семьи**. Отношения в них между взрослыми и детьми нормальные, но существует определенная дистанция, которую родители и дети стараются не нарушать. В таких семьях родители чаще всего сами решают, что нужно детям, вникают в их заботы и интересы, а дети делятся с ними своими проблемами. Дети в таких семьях растут послушными, вежливыми, дружелюбными, но недостаточно инициативными. Проблема в том, что дети в таких семьях с трудом могут сформировать и отстаивать собственное мнение, легко попадают в зависимость от других людей. И это объяснение тому, почему иногда дети из «хороших семей» оказываются вовлеченными в асоциальные группы.



*С родителями мы преодолеем любые препятствия*



*Лучше нет, чем всей семьей в лес отправиться гурьбой*



*5-А класс поздравляет мам с 8 Марта*



*День семьи в 4-Б классе*



*«Профессия – репортер».  
Выездное занятие кружка  
«юных журналистов»*



*В. М. Маренич, член Попечительского Совета академии,  
мама ученицы 10 класса, делится журналистскими  
секретами с учащимися СЭПШ. Областной телецентр*



*Конкурс «История моей семьи» объединяет все поколения*



*IV родительский форум  
«Семья и школа – гарант нравственного воспитания»*





*Прощание с детством: последние наставления родителей и учителей выпускникам СЭПШ*



*С званием «Молода людина року» Анну Шарую поздравляли родители и друзья*



*День рождения Академии – праздник большой и дружной Семьи*



*Ветерана Великой Отечественной войны Е. В. Петрова поздравляют с 90-летием ученики и родители 11-А класса*



*Бизнес-проект ведут родители ученика СЭПШ – Гавриш Т. С.  
и выпускника СЭПШ – Процюк А. Т.*



*Напутствие ректора фармакадемии В. П. Черных  
своей дочери Владе и ее одноклассникам*



*Конкурс «История моей семьи».  
Презентация работы семьи Маловичко*



*Как хорошо, когда рядом есть папино плечо!  
Херсонес, 2010 г.*

Достаточно много сейчас **Материально-ориентированных семей**. В таких семьях главное внимание уделяется материальному благополучию и уровню материального обеспечения детей. Детей здесь с раннего детства приучают смотреть на жизнь прагматически, а родители часто сводят весь процесс воспитания и общения с ребенком к выдаче денег. Такой вариант модели воспитания может сформироваться и при чрезмерной увлеченности родителей собой, своей работой или собственными отношениями. Степень самостоятельности ребенка при такой модели семейных отношений низка, а психологическое здоровье крайне уязвимо, так как, признавая главной ценностью деньги, дети испытывают тревогу, контактируя с еще более обеспеченными людьми.

Есть, к сожалению, и **Враждебные семьи**. В них преобладает неуважение к детям, недоверие, слежка за ними и телесные наказания. В результате дети, как правило, растут скрытными, недружелюбными, ненавидят родителей, не ладят между собой и со сверстниками, не любят школу и стремятся как можно раньше уйти из семьи.

Оцените самокритично, к какой модели семьи ближе ваша реальная семья. И в любом случае, обратите внимание на ряд советов, которые помогут вам в формировании психологического здоровья вашего ребенка.

- Слушайте ребенка внимательно, смотря в его глаза, а не занимаясь при этом своими делами, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно вас волнуют. Пусть это будет полчаса в день, но они должны быть посвящены только ребенку.

- Научите его уметь отстаивать свои позиции в жизни. А для этого считайтесь с его мнением и выбором, но учите его отвечать за свои действия.

- Всегда оценивайте его поступки, но ни в коем случае не его самого, и если он не понимает чего-то, укажите на его ошибку, рассказав, как бы вы поступили на его месте, оставив право выбора и принятие решения им самим.

- Если вас разочаровывает или обижает его поведение – скажите ему об этом. Но не акцентируйте внимание на его поведении, а просто расскажите о своих чувствах.

- Не возлагайте на него больших надежд, которые он, может быть, не в силах оправдать. Вначале ясно для себя определите, чего вы конкретно хотите от него, а потом обязательно узнайте, чего он хочет сам и постарайтесь договориться о принципиальных и самых важных пунктах. Но оставляйте ребенку свободу выбора!

- Перестаньте считать, что в воспитательных целях ребенка нужно поучать, критиковать, акцентировать внимание на недостатках. Это самый лучший путь к тому, чтобы сформировать неуверенного в себе, закомплексованного ребенка. А став взрослым, и поняв что с ним сделали родители в «из лучших побуждений» – они не скажут вам спасибо.

У школы есть свой комплекс задач, связанных с формированием и поддержанием психологического здоровья ребенка. В частности, в НУА разработана программа «СЭПШ – школа здоровья», которая включает и ряд мероприятий, направленных на поддержание психологического здоровья школьников. И, что очень важно, многие из запланированных мероприятий – циклы занятий, форум, круглые столы – проводятся для родителей и совместно с родителями. Такое содружество является главным фактором успеха, ведь поодиночке не получится добиться общей для семьи и школы цели – воспитания успешного, уверенного в себе, хорошо адаптированного к жизни, психологически благополучного человека.