

## Семья как фактор психологического здоровья детей

Сегодня уделяется огромное внимание роли семьи и влиянию родителей на ребенка. Такое взаимодействие родителей и детей является их первым жизненным опытом взаимосвязи с окружающим миром и, безусловно, должно быть подкреплено благоприятным климатом в семье с целью обеспечения гармоничного психологического здоровья ребенка. По мнению И. В. Дубровиной, психологическое здоровье выступает как совокупность психических свойств человека, которая обеспечивает гармоничную связь между различными потребностями индивида и общества, являющейся предпосылкой ориентации личности на выявление и выполнение своих жизненных целей и задач. В современном обществе семья до сих пор является главным социальным институтом в становлении ребенка. Семье принадлежит основная роль в формировании жизненных принципов ребенка и его нравственных начал. Большинство психологов, социологов и педагогов (Е. С. Аннинский, М. М. Поплавский, О. В. Розина, Б. С. Ступка и др.) утверждают, что психологическое здоровье ребенка является следствием психологической атмосферы и взаимоотношений в семье. Нельзя не отметить, что психологическое здоровье напрямую зависит от того, какие взаимоотношения между родителями и ребенком складываются в семье. Именно они закладывают основу обеспечения благополучного и позитивного психологического здоровья ребенка. От того, насколько близки и честны будут между собой родители и их взаимоотношения с ребенком, зависит степень эмоциональной связи между членами семьи. Чем ближе и крепче эта связь, тем легче избежать дальнейших проблем и расстройств у ребенка. Такая связь является одним из признаков благоприятного психологического климата в семье.

Семья должна быть сплоченной. Ребенок должен с детства чувствовать гордость за принадлежность к своей семье. Ведь это напрямую влияет на его отношение к ней и на то, каким будет в дальнейшем его психологическое здоровье. Малейшее разногласие в семье оказывает довольно значимое влияние на психологическое здоровье ребенка. Выделяют и другие составляющие формирования благоприятного климата в семье и психического здоровья ребенка: чувство защищенности, высокая доброжелательность членов семьи друг к другу, стремление членов семьи проводить свободное время в домашнем кругу, увлеченность одними и теми же развлечениями, заинтересованность в делах близких и т. д. Все это формирует такой климат, который позволит иметь ребенку благополучное психологическое здоровье [3]. Ребенок является индикатором семейных отношений и взаимодействий в семье. От того, какие взаимоотношения складываются в семье, зависят его умения и навыки в будущем. Всем известно, что в возрасте трех лет закладывается базовое отношение ребенка к окружающему его миру. Умение находить компромисс, любовь к людям, желание общаться и иметь совместные дела с другими людьми и другие социально-значимые умения и навыки — все это формируется во взаимоотношениях в семье. Именно родители должны обеспечить защищенность ребенка от негативных эмоций. Выполнив эту функцию, они формируют в ребенке правильные ценности, умения, которые необходимы ребенку в будущем, адекватное поведение, тем самым формируя его психологическое здоровье. Если же в семье присутствуют постоянные конфликты, проявляется негатив, то все это может способствовать проблемному формированию психического здоровья и препятствовать ограждению ребенка от депрессий, стрессов, психической напряженности и дефицита в положительных эмоциях. Несомненно, все семьи разные. В каждой семье психологический климат обусловлен многими факторами: социальным, психологическим, экономическим, биологическим и др. Важнейшим фактором, его естественно-научной основой является физическое здоровье членов семьи. Норма в здоровье личности (или отклонение от нормы) весьма существенно отражается на психологическом здоровье не только этой личности, но и психологическом здоровье семьи в целом. Отражаясь на ком-то одном, под влияние попадает каждый член

этой семьи. Негативный климат способствует формированию нездорового психологического климата в семье. Неблагополучная атмосфера в семье создает почву для неправильного становления и развития ребенка. Некоторые последствия могут привести к психическим отклонениям, детской преступности, самоубийствам и т. д. В нестабильном климате в семье у ребенка формируются такие психические расстройства, как: панические атаки, нарушение сна, беспричинные страхи, дезадаптация. Именно поэтому родителям стоит уделить особое внимание к формированию благоприятного психологического климата в семью с целью обеспечения гармоничного психологического здоровья ребенка. В подтверждение этому, можно привести высказывание русского педагога-психолога П. П. Блонского: «Нельзя воспитывать ребенка, не воспитывая его родителей». Родители не должны забывать о том, что для ребенка именно они, в первую очередь, являются примером для него. Семья — основоположник развития ребенка. Родители должны сделать все возможное, чтобы психологическое здоровье ребенка было в норме. Несомненно, на родителей возлагается ответственность за то, каким и кем вырастит их ребенок. Но родители должны воспитать его так, чтобы, будучи в подростковом, юношеском и зрелом возрасте он смог не поддаваться негативному воздействию и позаботиться о своем психологическом здоровье. Нельзя не уделить внимание тому, что психологическое здоровье ребенка поддается воздействию со стороны сверстников, одноклассников, педагогов и всего, что окружает ребенка вне семьи. И не всегда это воздействие позитивное. Родители, в свою очередь, должны позаботиться о том, чтобы ребенок умел отличать добро и зло, понимал с кем стоит дружить, а от кого стоит держаться на расстоянии. Родители должны постоянно разговаривать с ребенком, должны быть заинтересованы в его жизни. Важными составляющими благоприятного психологического климата семьи является: общение на интересующие всех темы, дружное и согласованное выполнение домашней работы, открытость членов семьи друг другу и т. д. Именно такой климат способствует комфортности отношений между членами семьи, снижению остроты противоречий, снятию состояния психического напряжения и саморазвитию каждого в семье. Поэтому необходимо учить детей с детства: заботе, ласке, терпимости, выдержке, вниманию и др. . Иными словами, учить любить и не забывать о собственном примере. На семейных отношениях базируется психологическое развитие детей, их нравственное становление. Родители должны ощущать ответственность, возложенную на них. Следить за своими поступками, словами, а также должен помнить, что каждое слово, сказанное им, будет иметь огромное значение в процессе воспитания и обучения детей. Это в очередной раз доказывает, что основополагающим в формировании благоприятного психологического здоровья ребенка является семья . В современном обществе семья является институтом эмоционального контакта и становится своеобразным «эмоциональным убежищем». Однако, некоторые родители ставят в приоритет саморазвитие, построение карьеры и исполнение своих заветных желаний, перекладывая детей на бабушек, нянь и др. В любой ситуации, какой бы хорошей не была няня или бабушка, ребенок должен воспитываться родителями. Ведь именно у родителей, как ни у кого другого, имеется самая крепкая и неразрывная связь с ребенком. Только семья с самого рождения, с первых дней жизни ребенка воздействует на него. Именно родители выполняют главную функцию, которая заключается в передаче детям систем ценностей и норм, включении их в социальную среду и другие разнообразные социальные связи. Семья — это мощный фактор, который формирует благоприятное психологическое здоровье ребенка.

Литература: Алешина, Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы