

## **Консультация педагога-психолога Забазновой Т.А. Бесконфликтное общение в семье как фактор формирования психологического здоровья ребенка.**

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 психологическое можно определить, как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения».

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. Ребенок словно калька: он подсознательно запоминает модель отношений в семье

родителей, и через много лет воспроизводит её при формировании своей семьи.

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.

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.

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. 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 семье 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. 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 сможет 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. Необходимо учить детей с детства: заботе, ласке, терпимости, выдержке, вниманию и др. Иными словами, учить любить и не забывать о собственном примере!