

## Атмосфера жизни семьи как фактор психического и физического здоровья детей.

Нарушения психического здоровья отмечаются у тех школьников, которые страдают от недостаточного общения с близкими людьми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. У этих детей беспричинные страхи, нарушения сна. Обычно эти нарушения носят временный характер, но у некоторых школьников они проявляются часто, упорно и приводят к невротизации. Психосоматический способ реагирования на психологический дискомфорт в семье может закрепиться, и во взрослой жизни обычно приводит к развитию психосоматической патологии.

Таким образом, **одним из важнейших факторов укрепления физического и психического здоровья школьника является СЕМЬЯ.**

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

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. Тёплая семейная атмосфера обеспечивает психологическое благополучие семьи.

### **Признаки тёплой семейной атмосферы:**

- сходство семейных ценностей,
- функционально-ролевая согласованность,
- эмоциональная удовлетворённость от общения членов семьи;
- адаптивность в семейных отношениях и устремлённость на семейное долголетие.

Родители должны вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье, любить детей и быть добрыми к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, позволять детям выражать свои чувства и действовать согласовано в вопросах воспитания.

**Что можно порекомендовать с целью сохранения психического, а значит и физического здоровья школьников?**

**1. Сохраняйте спокойствие и достоинство.** Найдите в себе силы для решения ситуации, не нужно впадать в панику. Криком, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Исправить ситуацию можно, если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

**2. Разберитесь в ситуации.** Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией, или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

**3. Сохраните доверие ребенка к себе.** Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания,

отдаляет вас и ребенка друг от друга. Для сохранения доверия может быть разговор – воспоминание о вашем детстве, юности, неудачного лечения психических травм.

**4. *Найдите как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком.*** Дайте понять, что Вы в курсе событий.

**5. *Измените свое отношение к ребенку.*** Ваш ребенок - уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.

**6. *Не позволяйте собой манипулировать.*** Введите санкции или ограничения. Введение ограничений поможет ребёнку убедиться в том, что он вам не безразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

**7. *Не исправляйте за ребенка его ошибки.*** Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности. В результате ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным.

**8. *Меньше говорите, а больше делайте.*** Обещания, угрозы «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Но когда Вы выполняете то, что обещали, он становится гораздо более управляемым и послушным.

**9. *Восстановите доверие к ребенку.*** Прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребенку о его проступке, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.

**10. *Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему.*** Найдите время для общения с ребёнком и совместных занятий. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти ему дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.

На детей влияют не только преднамеренные воспитательные воздействия, но и все особенности поведения родителей, в том числе и не осознаваемые ими. 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.

***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 упреках, 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.**

Итак, 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.* И одним из важнейших факторов укрепления физического и психического здоровья школьника является семья.