

«Создание комфортных условий для сохранения психического здоровья детей в семье»

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»

Основываясь на определении ВОЗ, выделяют следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

- **здоровье физическое** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;

- **здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.

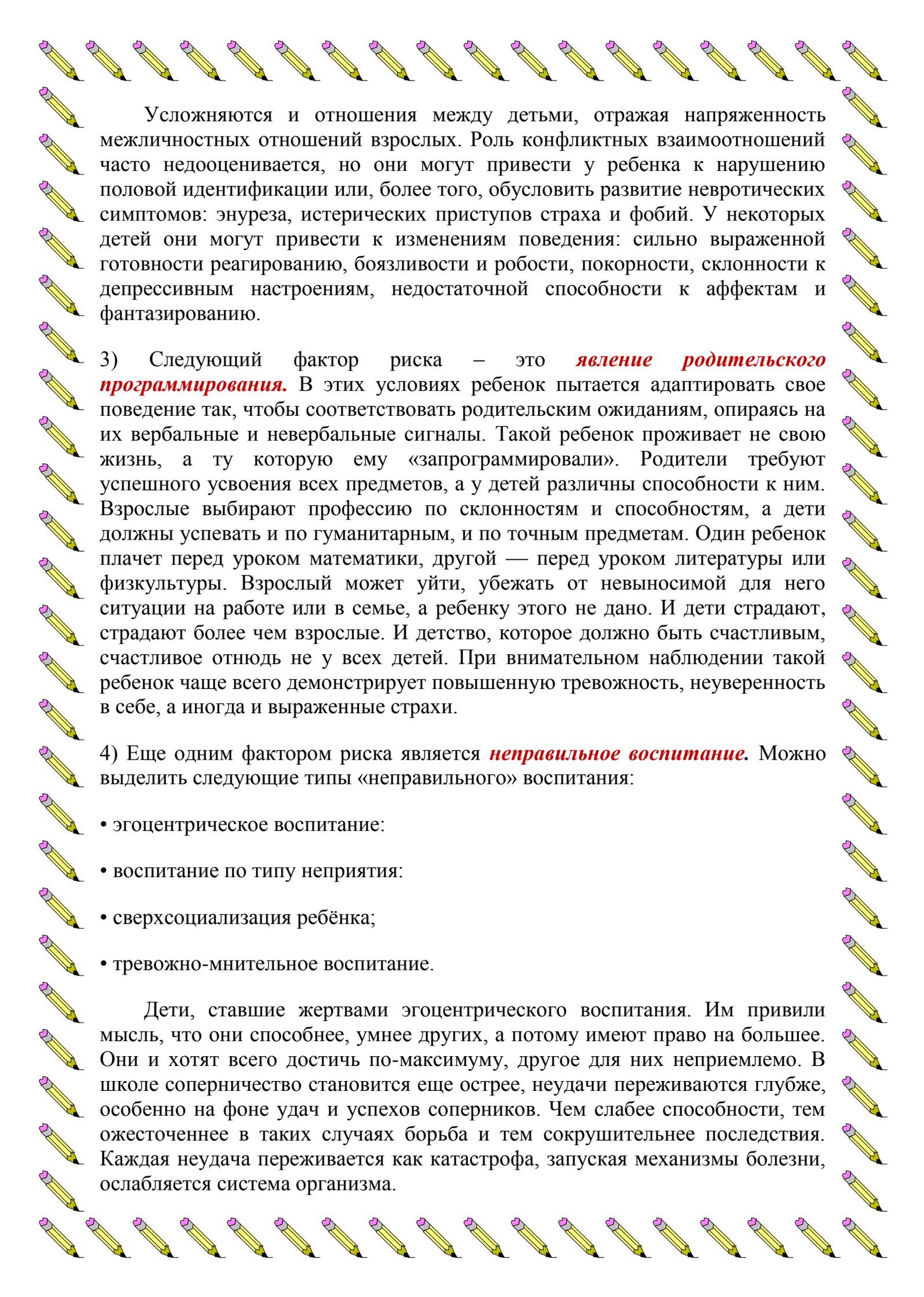
- **здоровье социальное** – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей) .

- **здоровье нравственное** – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Факторы риска, связанные с семьей:

- 1) В дошкольном возрасте самым существенным фактором риска в семейной системе является **взаимодействие по принципу «ребенок кумир в семье»**, когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.

- 2) Следующий фактор, это **отсутствие одного из родителей или конфликтные отношения между ними**. Нервничают, нестабильны родители — нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери — торопят, тормозят, рано поднимают с постели и ребенка. Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети.



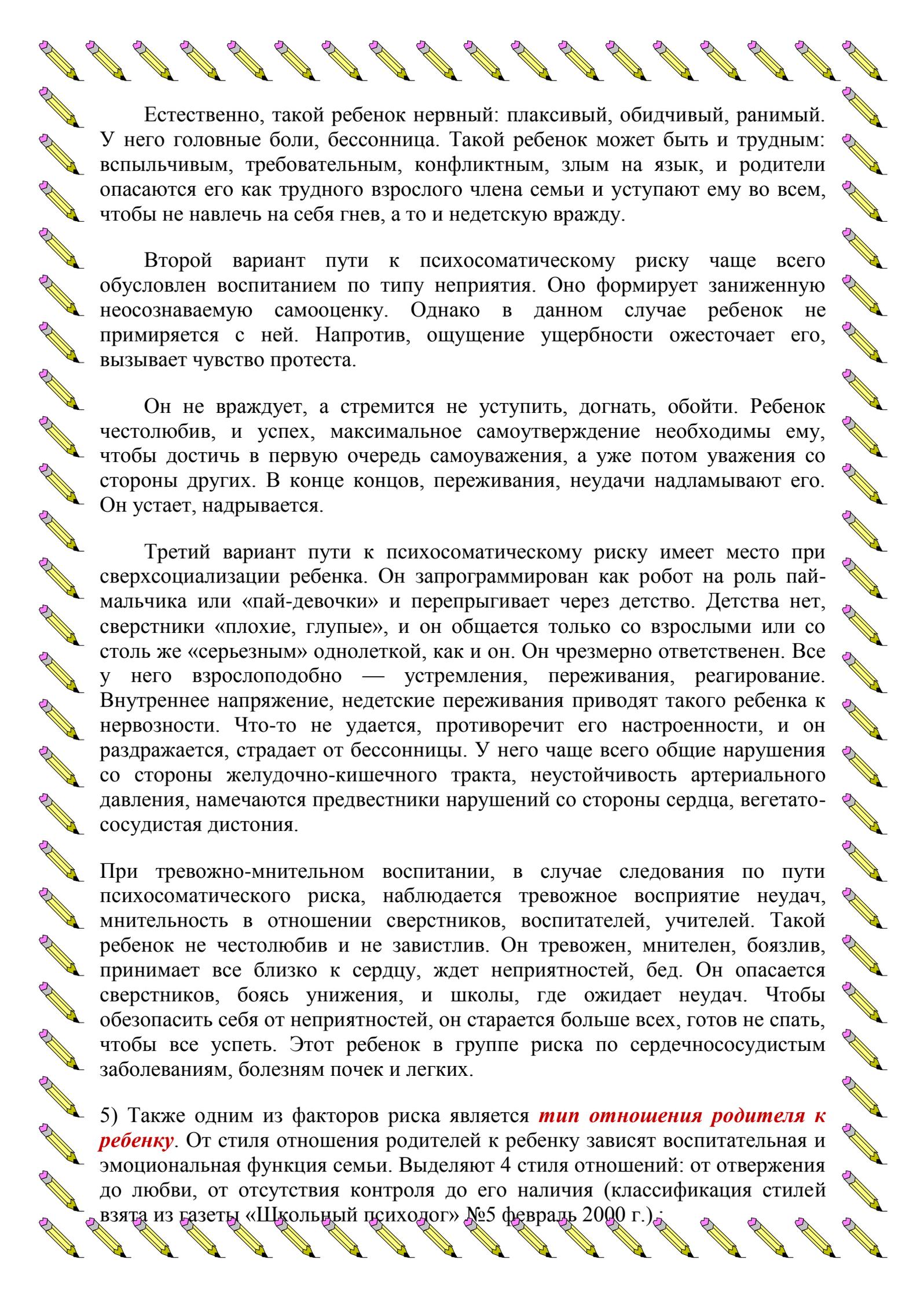
Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых. Роль конфликтных взаимоотношений часто недооценивается, но они могут привести у ребенка к нарушению половой идентификации или, более того, обусловить развитие невротических симптомов: энуреза, истерических приступов страха и фобий. У некоторых детей они могут привести к изменениям поведения: сильно выраженной готовности реагированию, боязливости и робости, покорности, склонности к депрессивным настроениям, недостаточной способности к аффектам и фантазированию.

3) Следующий фактор риска – это **явление родительского программирования**. В этих условиях ребенок пытается адаптировать свое поведение так, чтобы соответствовать родительским ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. Такой ребенок проживает не свою жизнь, а ту которую ему «запрограммировали». Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой — перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей. При внимательном наблюдении такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.

4) Еще одним фактором риска является **неправильное воспитание**. Можно выделить следующие типы «неправильного» воспитания:

- эгоцентрическое воспитание;
- воспитание по типу неприятия;
- сверхсоциализация ребёнка;
- тревожно-мнительное воспитание.

Дети, ставшие жертвами эгоцентрического воспитания. Им привили мысль, что они способнее, умнее других, а потому имеют право на большее. Они и хотят всего достичь по-максимуму, другое для них неприемлемо. В школе соперничество становится еще острее, неудачи переживаются глубже, особенно на фоне удач и успехов соперников. Чем слабее способности, тем ожесточеннее в таких случаях борьба и тем сокрушительнее последствия. Каждая неудача переживается как катастрофа, запуская механизмы болезни, ослабляется система организма.



Естественно, такой ребенок нервный: плаксивый, обидчивый, ранимый. У него головные боли, бессонница. Такой ребенок может быть и трудным: вспыльчивым, требовательным, конфликтным, злым на язык, и родители опасаются его как трудного взрослого члена семьи и уступают ему во всем, чтобы не навлечь на себя гнев, а то и недетскую вражду.

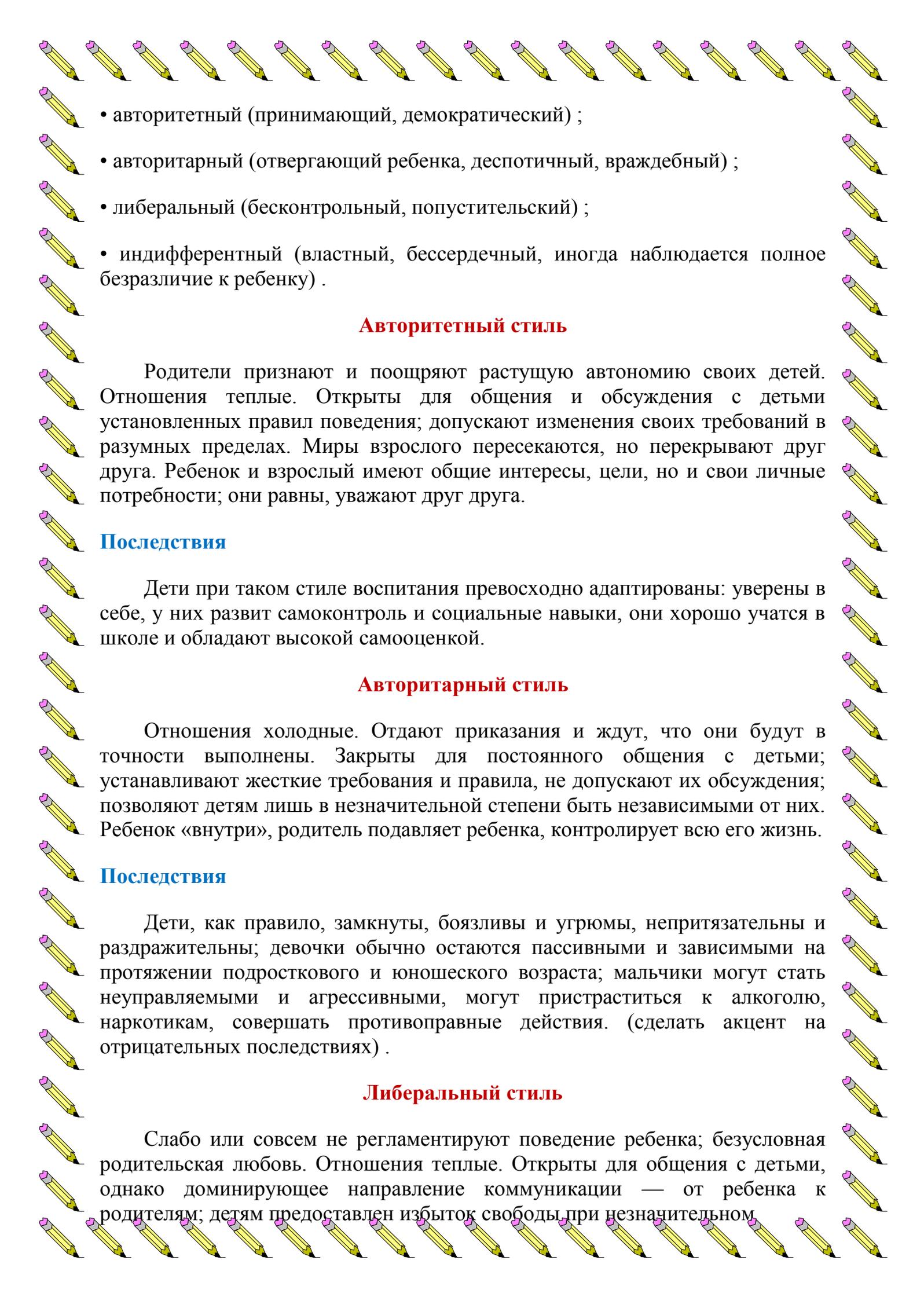
Второй вариант пути к психосоматическому риску чаще всего обусловлен воспитанием по типу неприятия. Оно формирует заниженную неосознаваемую самооценку. Однако в данном случае ребенок не примиряется с ней. Напротив, ощущение ущербности ожесточает его, вызывает чувство протеста.

Он не враждует, а стремится не уступить, догнать, обойти. Ребенок честолюбив, и успех, максимальное самоутверждение необходимы ему, чтобы достичь в первую очередь самоуважения, а уже потом уважения со стороны других. В конце концов, переживания, неудачи надламывают его. Он устает, надрывается.

Третий вариант пути к психосоматическому риску имеет место при сверхсоциализации ребенка. Он запрограммирован как робот на роль пай-мальчика или «пай-девочки» и перепрыгивает через детство. Детства нет, сверстники «плохие, глупые», и он общается только со взрослыми или со столь же «серьезным» одноклассником, как и он. Он чрезмерно ответственен. Все у него взрослоподобно — устремления, переживания, реагирование. Внутреннее напряжение, недетские переживания приводят такого ребенка к нервозности. Что-то не удается, противоречит его настроенности, и он раздражается, страдает от бессонницы. У него чаще всего общие нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, неустойчивость артериального давления, намечаются предвестники нарушений со стороны сердца, вегетатососудистая дистония.

При тревожно-мнительном воспитании, в случае следования по пути психосоматического риска, наблюдается тревожное восприятие неудач, мнительность в отношении сверстников, воспитателей, учителей. Такой ребенок не честолюбив и не завистлив. Он тревожен, мнителен, боязлив, принимает все близко к сердцу, ждет неприятностей, бед. Он опасается сверстников, боясь унижения, и школы, где ожидает неудач. Чтобы обезопасить себя от неприятностей, он старается больше всех, готов не спать, чтобы все успеть. Этот ребенок в группе риска по сердечнососудистым заболеваниям, болезням почек и легких.

5) Также одним из факторов риска является **тип отношения родителя к ребенку**. От стиля отношения родителей к ребенку зависят воспитательная и эмоциональная функция семьи. Выделяют 4 стиля отношений: от отвержения до любви, от отсутствия контроля до его наличия (классификация стилей взята из газеты «Школьный психолог» №5 февраль 2000 г.):

- 
- авторитетный (принимающий, демократический) ;
 - авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный) ;
 - либеральный (бесконтрольный, попустительский) ;
 - индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку) .

Авторитетный стиль

Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.

Последствия

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

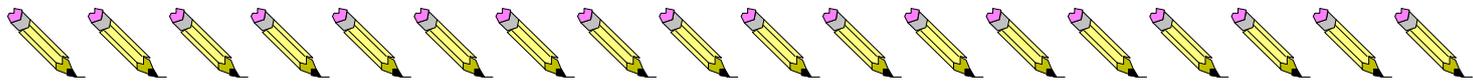
Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.

Последствия

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. (сделать акцент на отрицательных последствиях) .

Либеральный стиль

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном



руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально сажаются на шею родителям.

Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет.

Последствия

Дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена, проявляют неуважение к старшим, а также к родителям; в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми.

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.

Последствия

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 склонность к делинквентному (противоправному, преступному) поведению.

В завершении хотелось бы вспомнить мудрые слова М. Монтессори: «Если бы человек вырос психически здоровым и благодаря полноценному развитию обрёл сильный характер и ясный ум, то он не смог бы мириться с одновременным существованием в себе двух противоположных принципов морали, он не смог бы одновременно занимать две позиции, для одной из которых характерна защита жизни, для другой – её разрушение».

