

Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи

Семья, прежде всего, оказывает влияние на становление человека как личности. Именно в семье ребёнок получает первый опыт общения и социального взаимодействия. Далее он продолжает общение в детском садике, в школе, на улице и т.д., но семья остаётся главным фактором социализации личности.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков. Психическое здоровье включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своим эмоциональным состоянием, способность преодолевать стресс, психическую активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны, ведь нарушение в одном из компонентов, приводит к нарушению в другом. Психосоматические заболевания, в том числе и у детей, являются ведущей социальной проблемой века. К психосоматическим заболеваниям можно отнести: гипертонию, язвенную болезнь, язвенный колит, сахарный диабет, бронхиальную астму, нейродермит, ревматоидный артрит.

На первое место, как их основная причина, выходят неблагоприятные особенности формирующейся личности, препятствующие нормальной адаптации ребёнка в дошкольном учреждении и в школе, среди сверстников, тягостные переживания ребёнка, психическая травматизация. Если нервничают родители, то нервничают и дети. От сложных семейных отношений страдают в первую очередь дети. Родители, как правило, требуют от детей успешного усвоения всех предметов в школе, но все дети разные, и способность к усвоению ими точных и гуманитарных предметов разные. Многие дети, которые испытывают подобные трудности, протестуют, отказываются посещать школу, агрессивны в семье. Дети страдают больше, чем взрослые, ведь взрослый человек тем или иным способом может уйти от проблемы, а ребёнок – нет, ведь пока он ребёнок, он полностью зависит от взрослого. Детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей.

Самое главное в профилактике психосоматических заболеваний – это предотвратить появление болезненной неудовлетворённости. С целью профилактики родители должны учить своих детей не создавать проблем на пустом месте, а решать их; не замыкаться в себе, а обращаться к ним за помощью. Умению решать проблемы, преодолевать препятствия, ребёнка необходимо учить с раннего детства. Если ребёнок тянет ручку к предмету, задача родителя – не только помочь малышу, направляя его руку, но и объяснять свои действия, как добрый учитель, не делать за ребёнка то, что он способен сделать сам. Родителям необходимо иметь огромное терпение, любовь, мудрость, чтобы не навредить своему ребёнку, а предотвратить возможность появления психосоматического заболевания.

Психологический климат в семье создают все её члены, он не является чем-то неизменным. И только от всех членов семьи зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Благоприятный семейный климат создаёт условия для развития личности, привязанность, доброжелательную требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищённости, эмоциональной удовлетворённости, ответственности, гордости за принадлежность к своей семье. В таких семьях почитают родителей, доверяют друг другу, проводят много свободного времени в семейном кругу.

Если же члены семьи испытывают эмоциональный дискомфорт, тревожность, напряжённость, чувство незащищённости, конфликтность межличностных отношений, тогда можно говорить о неблагоприятном семейном климате.

У детей под влиянием определённых ситуаций могут появиться нарушения эмоциональной сферы или поведения. Могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, расстройства питания, синдром дефицита внимания/гиперактивности и т.д. Обычно такие нарушения имеют временный характер, но у некоторых детей они проявляются долго и упорно, что приводит к социальной дезадаптации. В таких случаях необходимо обращаться к специалисту.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают тёплые отношения в семье, если они любят детей, отзывчивы к их нуждам, умеют выслушать, позволяют детям выражать свои чувства, вовремя стабилизируют возникающее у детей нервное напряжение, действуют согласовано в вопросах воспитания.

Родителям необходимо поверить в уникальность своего ребёнка, надо принимать его таким, какой он есть, опираясь на его сильные стороны. Не надо стесняться демонстрировать ему свою любовь, необходимо дать понять, что его будут любить всегда, при любых обстоятельствах. В качестве воздействия необходимо чаще пользоваться поощрениями, нежели наказаниями. В то же время, следует постараться, чтобы родительская любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Следует строго придерживаться поставленных запретов и разрешений, не надо спешить прибегать к наказаниям, необходимо попробовать воздействовать на ребёнка просьбами. Надо помочь ребёнку научиться выражать свои чувства, анализировать поступки и поведение других людей, делая из этого определённые выводы.

Следует помнить, что психическое здоровье ваших детей в ваших руках, полагайтесь на вашу любовь и интуицию, при необходимости обращайтесь к специалисту: неврологу, психологу, психиатру в детских поликлиниках.

Анкета для родителей
«Как сохранить психологическое здоровье ребенка?»

Уважаемые родители!

В целях повышения качества деятельности нашего УО в вопросах сохранения здоровья детей просим вас ответить на вопросы (нужное подчеркнуть) Спасибо!

Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Что, в вашем понимании, есть психологическое здоровье человека?

Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?

К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности?

Знакомы ли вы с возрастными особенностями физического развития вашего ребенка?

Да Нет Мне это не нужно

Знает ли вы как оценить качество движений ребенка?

Да Нет Мне это не нужно

Считаете ли необходимым удовлетворять потребность ребенка в движении?

Да Нет Мне это не нужно

Знает ли вы как оценить состояние психологического здоровья ребенка?

Да Нет Мне это не нужно

Созданы ли в семье условия для физкультурно–оздоровительной деятельности ребенка?

Да Нет Мне это не нужно

Какие условия созданы ли в семье для сохранения психологического здоровья ребенка?

Как вы предпочитаете отдыхать?

Как вы организуете отдых ребенка?

Благодарим за ответы!