

подготовила: педагог-психолог
Роговенко Е.С.

«Влияние образа жизни родителей на психическое здоровье детей»

Современная семья переживает кризис. Катастрофически высок процент разводов. Их причинами является алкоголизм, наркомания, взаимная неверность супругов, неспособность материально обеспечить семью, отсутствие нормальных жилищных условий. Но в решающей степени нестабильность семьи и утрата родителями умения надлежащим образом воспитывать своих детей объясняется не внешними, а внутренними факторами жизни людей: разрушением духовно-нравственной семейной традиции, падением общего уровня культуры человеческих взаимоотношений, невежеством людей в области понимания духовного смысла семьи, брака, отцовства и материнства.

В таких условиях рождение и воспитание ребёнка воспринимается как тяжёлое, непосильное бремя. Но даже когда ребёнок растёт и воспитывается в семье, он, как правило, не знает настоящего отцовства и материнства, становится фактически «сиротой при живых родителях». Родители утратили психологический контакт с детьми, поэтому они лишились возможности узнавать и понимать истинные причины их нервно-психических срывов, суицидов, неуспеваемости в школе, плохого поведения...

Л. Б. Шнейдер пишет что: «Гармоничное развитие личности ребёнка возможно при сохранении и укреплении его здоровья, определяемого как состояние физического, психического и социального благополучия. Психическое здоровье включает в себя благополучие ребёнка в эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и формирование личности, нервно психическое состояние детей». Это возможно только в семье. Ребёнок является частью семьи. Семья без ребёнка не является полной, так же как ребёнок без семьи. «Ребёнок берёт от семьи всё, что необходимо для его роста и развития. В свою очередь и семья получает от ребёнка всё, что необходимо для её роста и развития». Наблюдается определенная взаимозависимость и взаимовлияние, идущие в обоих направлениях, от ребёнка к семье и обратно.

Связь между родителями и детьми относится к наиболее сильным человеческим связям. «Разрушение единства семьи влечет за собой и разрушение архиважных для развития детской личности чувственных связей, микросреды развития».

Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с взаимоотношениями самих родителей, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, её счастьем.

Образ жизни - это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, на знаниях законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.

Здоровый образ жизни - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты.

К положительно влияющим на здоровье ребёнка факторам относятся:

- соблюдение режима дня,
- рациональное питание,
- закаливание,
- занятия физической культурой и спортом,
- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

К отрицательным факторам относятся:

- курение,
- употребление алкоголя, наркотиков,
- эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими,
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Следует подчеркнуть, что основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер. В то же время, - это динамичная система поведения человека, основанная на знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье и это постоянное корректирование своего поведения с учётом приобретённого опыта и возрастных особенностей.

Благополучию ребёнка способствует доброжелательная атмосфера, и такая система семейных взаимоотношений, которая даёт чувство защищенности и одновременно стимулирует и направляет его развитие.

Психическое здоровье - определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

Психическое здоровье - состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Семья для ребёнка- это место рождения и основная среда обитания. И только в семье познает ребёнок тот образ жизни, который физически и духовно разовьёт его.

Влияние семьи осуществляется и проявляется следующим образом:

- + Семья обеспечивает базисное чувство безопасности, гарантируя безопасность ребёнку при взаимодействии с внешним миром, освоении новых способов его исследования и реагирования.
- + Дети учатся у родителей определенным способам поведения, усваивая определенные готовые модели поведения.
- + Родители являются источником необходимого жизненного опыта.
- + Родители влияют на поведение ребёнка, поощряя или осуждая определенный тип поведения, а также применяя наказания или допуская приемлемую для себя степень свободы в поведении ребёнка.

Общение в семье позволяет ребёнку вырабатывать собственные взгляды, нормы, установки и идеи. Развитие ребёнка будет зависеть от того, насколько хорошие условия для общения предоставлены ему в семье; развитие также зависит от четкости и ясности общения в семье.

Семья - это определенный морально- психологический климат, это для ребёнка школа отношений с людьми. Именно в семье складывается представления о добре и зле, о порядочности, об уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. Ребёнок в семье получает азы об окружающем мире. С близкими людьми он переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности, справедливости...

Ребёнку нужны оба родителя - любящие отец и мать. Отношения между супругами имеют громадное влияние на развитие личности ребёнка. Конфликтная, напряжённая обстановка делают ребёнка нервным, плаксивым, непослушным, агрессивным. Трения между родителями травмирующим образом влияют на малыша.

Учеными неоднократно было доказано, что психическое здоровье ребенка формируется в дошкольном возрасте. Если в семье часто происходят скандалы, и дети все это видят, то детская психика, безусловно, страдает. Дети становятся нервными, капризными, раздраженными. У них могут появиться страхи, неврозы и даже психические болезни.

И взрослые, и дети воспитываются в семье. Воспитание способствует формированию личности детей, развитию их интересов и способностей. Коллектив семьи оказывает систематическое воспитательное действие на каждого его члена. Дети побуждают родителей заниматься самовоспитанием. Семья учит детей общению друг с другом и другими людьми. Правильно организованный досуг позволяет личности ребёнка всесторонне развиваться.

Для того, чтобы психика ребенка была в норме, родителям необходимо создать благоприятную обстановку в семье, не конфликтовать при детях, больше общаться с ребёнком, способствовать развитию талантов, дать возможность принимать самостоятельные решения.

Ребенок – это полноправный член семьи, который имеет право на свою личную точку зрения при решении вопросов.

Гармония отцовства и материнства вводит ребёнка во взрослый мир подготовленным. Авторитет и пример отца и матери являются главными факторами взросления, воспитания психически и духовно здоровой личности.