

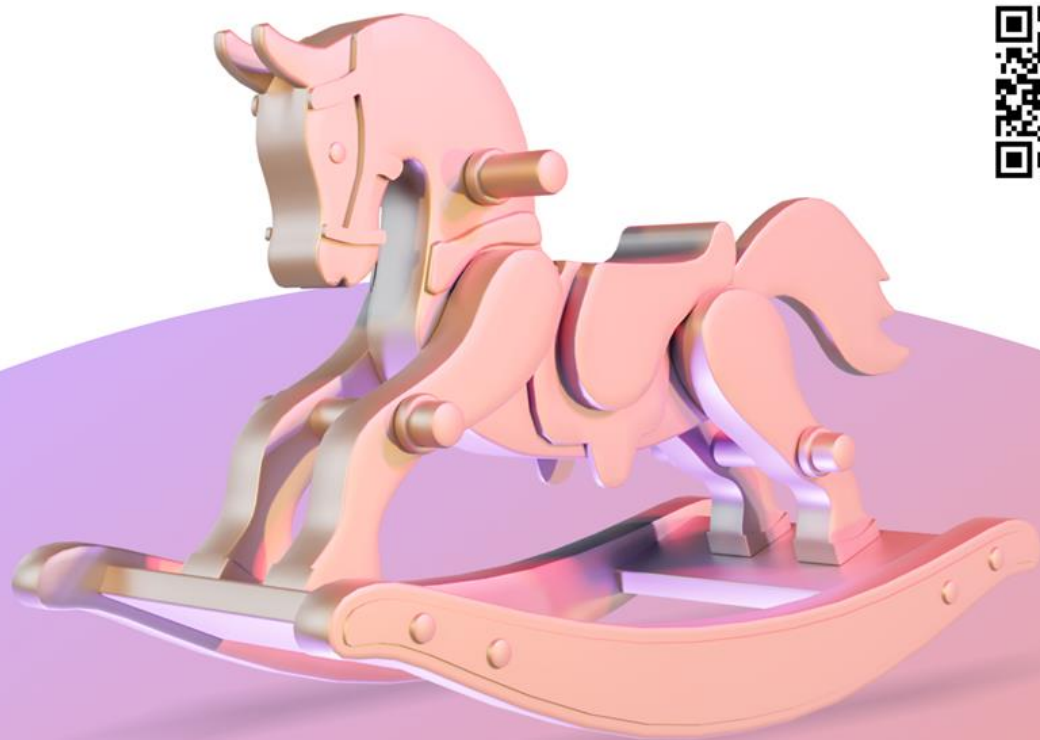


**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



@ZDOROVOE\_POKOLE  
NEE



# Влияние психологического климата в семье на здоровье ребёнка

Включайся в проект - поделись с тем,  
кому это важно

проект с заботой  обо мне



**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



**Психологический климат семьи** - это все ощущения и эмоции, которые испытывает человек, не обязательно член семьи, находящийся продолжительное время в окружении всех членов семьи.

### **Фактор психологического климата.**

Независимо от того, насколько большая семья, психологический климат в ней оказывает влияние на каждого из членов. Он воздействует как на психологическое, так и на физическое здоровье.

От эмоциональной атмосферы в доме во многом зависит и долголетие человека.

Также психологический климат очень важен при принятии некоторых решений, а также личностного роста человека, в том числе и ребенка.

Виды психологического климата:

- Благоприятный
- Не благоприятный



проект с заботой  обо мне

Психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как — состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психологическое здоровье ребенка напрямую зависит от культуры семейных отношений, от качества семейной атмосферы, от традиций здорового образа жизни, от психологического климата в семье и от многих других компонентов семейной жизни.





В этой связи, интересна позиция теории круговой модели Д. Х. Олсона, согласно которой для успешной семейной атмосферы необходимо одновременное наличие трех компонентов:

- Сплоченность (степень эмоциональной связи между членами семьи)
- Адаптация (характеристика того, насколько гибко семейная система способна приспосабливаться и изменяться при воздействии на нее стрессоров)
- Коммуникация

Каждый член семьи должен уметь выстраивать такие взаимоотношения, которые образуют положительную семейную обстановку, позитивное психологическое пространство семьи.

Психологическое здоровье семьи, оказывая значимое влияние на формирование здоровья ребенка, складывается из психологической компетентности членов семьи и качества их взаимоотношений.

Родителям необходимо запастись знанием и пониманием себя, ребенка и окружающих людей, умением без ущерба для себя и других решать возникающие проблемы, находить способы преодоления своих негативных состояний, а также способностью оказать помощь другим.

В этом и состоит так называемая компетентность родителей.



Формирование здоровья ребенка в ряде случаев связано с изменением состояния семьи в целом: приобретение семьей в случае необходимости способности эффективного преодоления стресса и адекватной коммуникации.

Для того, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу каждый ее член должен относиться к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту.

Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Последние исследования экспертов Всемирной организации здравоохранения, проведенные в различных странах, убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения и враждебного отношения со стороны родителей, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.





Нравственно-психологический климат семьи оказывает большое влияние на становление личности ребенка.

Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей.

Но, если в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

Самые страшные последствия неблагополучной семейной атмосферы появляются в нарушениях психо-эмоциональной сферы ребенка.

У ребенка могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи и пр. Обычно эти нарушения носят временный характер. У некоторых же детей они проявляются часто, упорно и приводят к социальной дезадаптации.





**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



Такие состояния могут быть определены как психические расстройства.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выражать свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласованно в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей.

Именно здесь проявляется важность роли психологической компетентности родителей, которая препятствует развитию у детей патологических привычек и различных негативных зависимостей

проект с заботой  обо мне



## Критерии оценки психологического здоровья семьи

- Позитивное психологическое пространство семьи, которое складывается из психологической компетентности членов семьи и качества их взаимоотношений
- Социально-психологическая адаптация, то есть овладение личностью ролью при вхождении в новую социальную группу. При этом важным является не только достижение цели, но и сохранение благоприятного психофизиологического и эмоционального состояния
- Адекватное взаимодействие семьи
- Взаимодействие как процесс характеризуют: совокупная деятельность, информационная связь, взаимовлияние, взаимоотношения и взаимопонимание





- Взаимоотношения определяются и задаются личными качествами людей, структурой их личности, формирующейся в процессе воспитания. Нарушения во взаимоотношениях детей со сверстниками и с педагогами связаны с нарушениями в семейном воспитании
- Семья, являясь необходимым компонентом социальной структуры любого общества, и выполняя множественные социальные функции, играет важную роль в общественном развитии
- Именно семья выполняет главную функцию, которая заключается в передаче детям системы ценностей и норм, включении их в социальную среду, в разнообразные социальные связи
- Семья является мощным фактором психологического здоровья детей и ни один социальный институт не в состоянии заменить её ребенку





**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



## Влияние семейной атмосферы на ребенка

Семейная атмосфера, способна повысить либо понизить качество развития ребенка. Отношение домочадцев зеркально отражается на общем психологическом развитии чада.

В состоянии стресса или тревоги, воспитание отличается от педагогического, возможны срывы, вплоть до рукоприкладства. Отмечено, наличие разногласий и конфликтов между опекунами, развивают у детей проблемы поведенческого и эмоционального характера, вплоть до депрессивных состояний.

Наличие споров в семье является нормальным течением отношений. Необходимо делать это правильно, объясняя причины и свои решения, тогда и воздействие на ребенка будет разным.

Взаимоотношения между мамой и папой, способны повлиять на все сферы развития ребенка, начиная от личных качеств заканчивая общественной деятельностью.

Семейные отношения, в которых относятся с уважением и пониманием, дают чувство безопасности и уверенности в себе. В то время как конфликты мешают правильному выстраиванию связей с окружающим миром.

проект с заботой  обо мне

## Конфликты в семье

В каждой семье на любой почве возможны разногласия. Избавиться от них полностью невозможно, и это не нужно. Однако, нужно научиться фильтровать причины и помнить о последствиях.

В процессе скандала, малыш переживает и впитывает негативные эмоции взрослых, рассматривая себя как причину ссоры. Появляющееся ощущение вины, оказывает разрушительное воздействие на психологическое становление личности.

Ребенок ощущает эмоциональное напряжение между родителями. Следует не избегать конфликтов, путем возрастающего напряжения, а научиться правильно проявлять эмоции. В противном случае, может произойти эмоциональный взрыв от банально пролитого сока или пятна на новых штанах. Такая атмосфера может развить чувство ненужности и привести к занижению самооценки.





## Атмосфера выгорания

Специалисты отмечают, в семьях, где мужчину и женщину, связывают только родительские отношения, наблюдается эмоциональное выгорание.

Потеряв интерес друг к другу, взрослые полностью переключаются на ребенка. Такое поведение приводит к повышенной гиперопеке, что ограничивает развитие ребенка.

Подобная обстановка в семье грозит проявлением раздражения и злости в паре, сильной усталости, снижением контроля над собственными эмоциями.

Помните, родительство - это не только мама и папа, но и друзья, коллеги и любовники.

## Ребенок, как разрядка для родителей

Супружеская пара, испытывая недовольство, зачастую отражает его в воспитании. Чувства, которые хочется выплеснуть на супруга, неосознанно направлены на ребенка. Может проявляться как недоверие, желание исправлять, запрещать и наказывать.

Результатом такого поведения становится развитие у ребенка комплекса неудачника, разочарование в себе и неуверенность в своих возможностях.



**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



## Плохой папа и плохая мама

Еще один сценарий негативного воздействия на ребенка, когда супруги пытаются очернить друг друга, используя разные методы убеждения и виды подкупа.

Начинается разграничение, когда мама вместе с ребенком пытаются отговаривать отца от встреч с друзьями, поездок на рыбалку, посиделок в спорт-кафе.

В свою очередь, отец делает тоже самое с подругами и времяпровождением матери.

Так ребенок становится перед выбором, чью сторону принять. Что развивает в нем чувство тревоги, неуверенность, боязнь принимать решение, страх подвести родителя и остаться одному.

## Ребенок, как спасательный круг

Данная ситуация складывается, когда супруги поссорившись, начинают метафорично общаться через ребенка. А он подсознательно ищет способ для примирения и налаживания отношений.

В таких семьях дети часто болеют, потому что именно болеющий и страдающий ребенок является связующим звеном для разочаровавшихся в браке людей.

Подобная атмосфера является разрушительной для психики и общего состояния здоровья.

Гармоничные взаимоотношения между партнерами, залог здорового и правильного развития не только младшего поколения, но и вклад в их будущих детей.

проект с заботой  обо мне