

# АТМОСФЕРА ЖИЗНИ СЕМЬИ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА



Здоровье — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Понятие здоровье имеет две составляющие — физическое и психическое.



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ОТКАЗ ЧЕЛОВЕКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. ЧТОБЫ ДОСТИГНУТЬ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН РАЦИОНАЛЬНО ПИТАТЬСЯ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ОПТИМАЛЬНО СОЧЕТАТЬ РАБОТУ И ОТДЫХ, ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД И УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ВЫПОЛНЯТЬ НЕОБХОДИМЫЙ ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.



Психическое здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.



# КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

СЛЕДУЮЩИЕ:

- умения любить себя и другого человека;
- умения понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- стремление быть успешным;
- умение понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними, т.е адаптироваться в обществе



В школе психологические нарушения проявляются в виде неполноценности, неумелости. В результате школьник чувство неполноценности пытается скомпенсировать через проявление агрессии к тем, кто слабее его. Чувство неполноценности сопровождается беспомощностью, поэтому ребенок не будет предпринимать никаких действий для достижения успеха. Поэтому родителю надо учить его делать первые шаги к успеху. Это могут быть совместное приготовление уроков, проверка домашних заданий, выполнение совместных проектов и др., нужно часто хвалить детей за малейшие успехи.



У подростков отмечается рост тревожности, агрессивности. Некоторые подростки отказываются учиться, не соблюдают дисциплину на уроках, наблюдается отказ от будущего, нет желания думать о выборе профессии, они не принимают самостоятельные решения, т.е это подростковый кризис.

Основная задача родителей — помочь ребенку успешно завершить подростковый кризис. Провести беседы о том как сами пережили этот возраст, рассказать о своих ошибках и успехах, мечтах о будущем, что я хотел, что смог сделать, как добился желаемого.



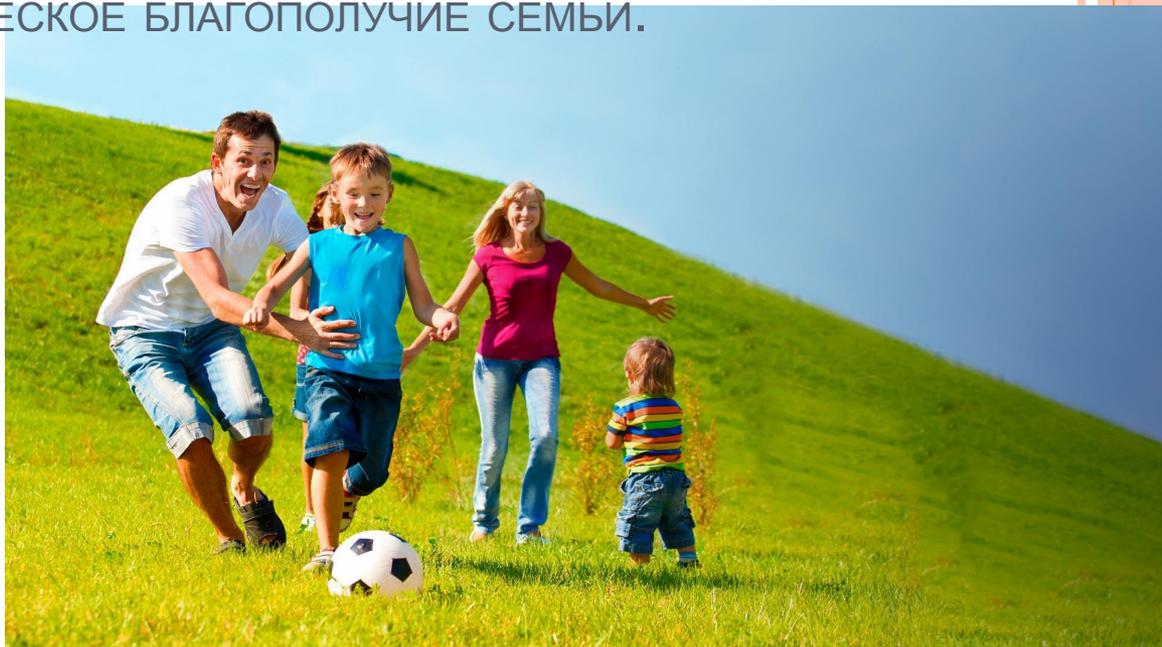
Нарушения психического здоровья отмечаются и у тех школьников, которые страдают от недостаточного общения с близкими людьми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. У этих детей беспричинные страхи, нарушения сна. Эти нарушения приводят к невротизации.

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



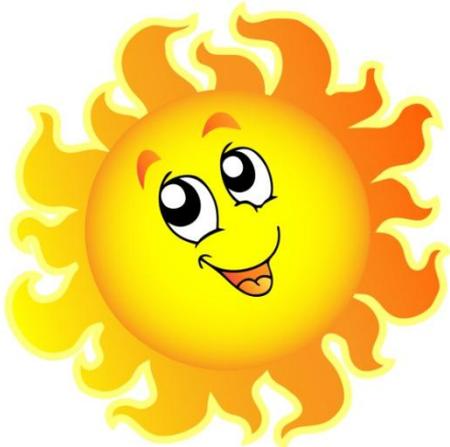
Для РЕБЁНКА СЕМЬЯ — ЭТО СРЕДА, В КОТОРОЙ СКЛАДЫВАЮТСЯ УСЛОВИЯ ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.

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:

- ▣ *добрые дружеские отношения между всеми членами семьи;*
- ▣ *атмосфера любви, уважения;*
- ▣ *уют, порядок и готовый обед;*
- ▣ *вклад каждого в общее семейное дело;*
- ▣ *совместный семейно-бытовой труд;*
- ▣ *соблюдение семейных традиций;*
- ▣ *семейное чтение;*
- ▣ *взаимопомощь*



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.



## РЕКОМЕНДАЦИИ С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО 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 определить, 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. Знайте 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 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 упрёках, 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.



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.

