

Влияние образа жизни родителей на психическое здоровье ребенка



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, плохого поведения... 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».

Сегодня все больше внимания уделяется роли и влияния семьи на психологическое здоровье детей. Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье. Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с взаимоотношениями самих родителей, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, её счастьем.

Здоровый образ жизни - 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.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

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:

1. Семья обеспечивает базисное чувство безопасности, гарантируя безопасность ребёнку при взаимодействии с внешним миром, освоении новых способов его исследования и реагирования.
2. Дети учатся у родителей определенным способам поведения, усваивая определенные готовые модели поведения.
3. Родители являются источником необходимого жизненного опыта.
4. 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.
5. 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...



Для того, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу каждый ее член должен относиться к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — 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 оказывают 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, сверстников, воспитателей, учителей. Если же 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, нарушений психо-эмоциональной сферы ребенка.



Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье. Если они любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выразить свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласовано в вопросах воспитания.

Семейное воспитание ребенка, посещающего дошкольное учреждение, не теряет своего значения, если оно согласовано с воспитанием, осуществляемым детским садом. Оно не только подкрепляет требования воспитателя, но и дополняет дошкольное воспитание, расширяет его.

Семья, являясь необходимым компонентом социальной структуры любого общества, и выполняя множественные социальные функции, играет важную роль в общественном развитии. «Выполняя воспитательную, образовательную функцию, семья формирует у ребенка те или иные правила и нормы поведения, цели, ценности и, наконец, закладывает фундамент духовного, мировоззренческого начала».