

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.

