

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СЕМЬИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Недаром говорят: «Тысяча вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье». Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит следующим образом: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков». Важным в определении здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им.

Основываясь на определении ВОЗ, возможно выделить следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье. Здоровье физическое понимается как состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Социальное здоровье включает в себя деятельное отношение человека к миру, его социальную активность; благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей; усвоение ценностей общества и выполнение правил, принятых в нем; развитую эмпатию (умение понимать других людей). Здоровье нравственное – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

И наконец, здоровье психическое можно определить как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения». Р.В. Овчарова предлагает использовать для оценки психического здоровья следующие критерии:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- адекватность психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность к самоуправлению поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- критичность к себе, своей деятельности, ее результатам;
- способность планировать свою собственную жизнь и реализовывать эти планы.

Известный российский психолог И.В. Дубровина вводит понятие «психологическое здоровье». По ее мнению, термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом с точки зрения полноты, богатства ее развития и является близким понятию «духовность». Опираясь на идеи основоположника гуманистической психологии А. Маслоу, И.В. Дубровина говорит о таких двух составляющих психологического здоровья, как «стремление человека к развитию всего своего потенциала через самоактуализацию и стремление к гуманистическим ценностям».

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводят к возникновению нарушений в другом, то есть правомерно говорить о связи психики и соматики (тела). Психосоматические заболевания, в том числе и у детей, – ведущая медико-социальная проблема нашего века. В современном мире возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, нейродермитом и т.д. Все это – психосоматические заболевания, когда психическое и соматическое (телесное) неразрывно связаны в происхождении и клинической картине заболеваний.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей сложны. Та или иная система организма ребенка может оказаться врожденно или прижизненно ослабленной. Однако во всех случаях при психосоматических заболеваниях на первое место как их основная причина выходят

неблагоприятные условия (прежде всего, семейные), в которых находится формирующаяся личность ребенка.

Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом, семьи и зависит от характера взаимоотношений в семье. Многие западные исследователи приходят к выводу, что в современном обществе семья утрачивает свои традиционные функции, становясь институтом эмоционального контакта, своеобразным «психологическим убежищем». Отечественные психологи также подчеркивают возрастание роли эмоциональных факторов в функционировании семьи.

Психологический климат семьи можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации. Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так, для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность семьи, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, одновременная открытость семьи, ее 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.

Если же в семье имеют место постоянные конфликты, члены семьи отрицательно относятся друг к другу, испытывают чувство незащищенности,

тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, в этом случае правомерно говорить о неблагоприятном психологическом климате в семье. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Характер внутрисемейных отношений, 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, товарищей, 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. Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

При авторитарном, репрессивном стиле воспитания со стороны родителей дети испытывают фрустрацию таких жизненно важных потребностей, как потребность в безопасности, любви, общении, познании через взрослых окружающего мира. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как источнику угрозы и опасности.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают конструктивные взаимоотношения в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в общении, позволяют детям выражать свои чувства, действуют согласованно в вопросах воспитания, принимая во внимание интересы ребенка.

Таким образом, с полным правом можно утверждать, что первоосновой и фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего является в первую очередь семья.

