

## Влияние семьи на психическое здоровье детей

### Слайд 1

Добрый день, уважаемые родители.

### Слайд 2

Далеко в горах жил один мудрец. Как – то его спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

### Слайд 3

Здоровье – это не просто отсутствие болезней или физических недостатков, а состояние полного физического, психического и социального благополучия.

### Слайд 4

**Здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.

### Слайд 5

#### **Психическое здоровье ребенка зависит от ряда факторов.**

Сама проблема сохранения психического здоровья детей связана в первую очередь с современным темпом жизни и резко возросшими информационными нагрузками. Кроме того, еще одним фактором, влияющим на психику, является стресс. Нестабильность политики, экономики и ценностных ориентаций находит свое отражение не только в нервной обстановке дома, но и во многих телепередачах.

Кроме того, на психическое здоровье детей влияет и среда – сверстники в саду и школе, друзья во дворе и спортивных секциях.

По мере взросления нагрузка на ребенка постепенно возрастает, и он нуждается в поддержке и понимании семьи даже больше, чем в раннем детстве. Кроме того, к дисбалансу приводят и современные тенденции раннего обучения, и школьные перегрузки, так как при растущем рационализме и других внешних признаках взрослости сохраняется внутренняя социальная незрелость и инфантилизм.

Психологический климат в семье является важным фактором формирования здоровой психики у ребенка. Дружная и крепкая семья, члены которой всегда поддерживают друг друга, – это обязательное условие для гармоничного развития личности ребенка.

### Слайд 6

Если же взаимоотношения между детьми и родителями становятся натянутыми или полностью нарушаются, увеличивается риск возникновения психических расстройств. Ребенок становится тревожным и беспокойным, у него замедляется физическое и интеллектуальное развитие.

Постоянные ссоры в семье приводят к тому, что ребенок постоянно чувствует себя незащищенным и несчастным. Часто малыш думает, что виноват в конфликтах между родителями. Все это может стать причиной травмирования еще не сформировавшейся детской психики. Ребенок становится замкнутым, страдает от ночных кошмаров и навязчивых детских страхов. Дети, растущие в таких семьях, не видят перед собой примера нормальной модели поведения, что часто мешает им в будущем строить межличностные отношения. Душевная травма нередко сказывается на здоровье: у ребенка могут развиваться тики, энурез, нарушения внимания и речи.

### **Слайд 7**

#### **Гиперопека**

Это стиль взаимоотношений в семье, предполагающий тотальный контроль и чрезмерную опеку над ребенком. Родители выбирают, чем малыш будет заниматься, с кем дружить, что думать по тому или иному поводу, не оставляя никакой свободы. В этом случае семья часто препятствует формированию самостоятельности и ответственности. Результатом становится робость, неуверенность в себе и закомплексованность ребенка. Он с трудом социализируется, боится совершить ошибку или принять собственное решение.

### **Слайд 8**

#### **Гипоопека**

Предполагает открытое или скрытое эмоциональное отвержение малыша собственными родителями. В этом случае ребенок не получает необходимого внимания, заботы, поддержки и помощи. При таком воспитании детям предоставляется полная свобода, а взрослые абсолютно не интересуются занятиями, интересами и чувствами младших членов семьи. Другим вариантом гипоопеки может быть эмоциональная холодность, сочетающаяся с завышенными требованиями к ребенку. При такой обстановке в семье здоровье детей обычно сильно страдает. Малыши могут отставать в интеллектуальном и физическом развитии, страдать нарушениями сна и заиканием. У многих развиваются невротические привычки – грызение ногтей, сосание пальца и т. д. Иногда наблюдаются боли в желудке, энурез и другие проблемы со здоровьем.

### **Слайд 9**

Неблагоприятная атмосфера в семье может привести к появлению у ребенка следующих психосоматических расстройств.

#### **Двигательные нарушения**

Физическое перенапряжение может привести к снижению двигательной активности и к нарушению мышечного тонуса.

#### **Кожные реакции**

Эмоциональное перенапряжение из-за конфликтов в семье может привести у ребенка к учащению аллергических приступов, появлению сыпи (в том числе угревой), нервному кожному зуду и даже выпадению волос.

#### **Нарушения работы ЖКТ**

Хронические стрессы у детей часто сказываются на здоровье желудка и кишечника. Малышей беспокоят поносы и запоры, тошнота и рвота, не связанная с пищевым отравлением, возникают острые боли в животе.

## **Нарушение терморегуляции**

При нервном истощении температура у ребенка может в течение нескольких месяцев держаться на уровне 37- 37,5 °С или, наоборот, опускаться ниже нормальных значений. Нарушение терморегуляции негативно сказывается на общем самочувствии.

## **Нарушения речи**

У ребенка, страдающего от недостатка внимания или эмоционального и физического насилия в семье, часто наблюдается задержка развития речи. Малыш может начать запинаться и заикаться, а при сильном стрессе – полностью отказываться от общения.

## **Нарушения работы выделительной и эндокринной систем**

Эмоциональное перенапряжение может привести к ночному недержанию мочи, сбоям менструального цикла у девочек-подростков, нарушениям обмена веществ, изменению массы тела и другим проблемам со здоровьем.

## **Слайд 10**

### **Как создать в семье благоприятную для ребенка атмосферу**

#### **Чаще общаться с ребенком**

Для психического здоровья ребенка очень важно беседовать с ним на темы, которые ему интересны. Кроме того, нужно, невзирая на занятость, ежедневно проявлять интерес к отношениям с друзьями, событиям в школе.

Позвольте ребенку спрашивать Вас о работе, друзьях, увлечениях. Отвечайте откровенно даже на необычные вопросы и не стесняйтесь говорить на самые щекотливые темы. Такие беседы помогут формированию доверительных отношений. Во время разговора Вы, в свою очередь, можете узнать, что волнует ребенка, каковы его представления об окружающем мире.

#### **Проявлять внимание к ребенку**

Ребенку важно не количество времени, проведенного с мамой или другими членами семьи, а качество общения. Например, один 10-минутный разговор в конце дня может значить больше, чем целый выходной, который Вы провели вместе. Как можно чаще говорите ребенку, что любите его, проявляйте внимание к его увлечениям и интересам.

#### **Хвалить ребенка за все достижения**

Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье ребенка, обязательно хвалите его за любые достижения: правильно сделанное домашнее задание, красивый рисунок, вымытую за собой посуду. Одобрение со стороны взрослых внушает ребенку уверенность в себе и мотивирует его добиваться новых успехов. Не стесняйтесь хвалить свое чадо заранее. Например, фраза «У тебя сегодня все получится!» поможет ребенку пережить трудный и насыщенный событиями день.

Но не следует ставить перед ребенком невыполнимых задач. Завышенные требования в учебе или достижении спортивных успехов могут привести к тому, что вместо удовольствия и радости от учебы он будет испытывать постоянный стресс и тревогу;

При возникновении трудностей с усвоением нового материала в школе вместо скандалов и острой критики, предпочтительнее искать совместные решения. Это может быть помощь, как репетитора, так и психолога.

### **Не злоупотреблять наказаниями**

Вне зависимости от тяжести проступка наказание не должно вредить как физическому, так и психическому здоровью. Если Вы не уверены, стоит ли ругать ребенка, воздержитесь от порицания. Наказание допустимо только за уже совершенное действие и не может применяться в качестве «профилактики». Оно не должно идти в ущерб отношениям внутри семьи: даже если малыш провинился, не лишайте его своего внимания и заботы. После наказания не напоминайте ребенку о проступке. Если малыш постоянно будет чувствовать себя виноватым, это повредит его психическому здоровью.

Итак, я надеюсь, что эти простые рекомендации, помогут вам сохранить не только психическое здоровье ребенка, но и помогут избежать сложностей семейной жизни.

### **Слайд 11**

Спасибо за внимание.