

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеский центр «Контакт»

Методическая разработка

«Семья как источник психического здоровья ребенка»



*Автор-составитель:
педагог-психолог
Горина О.В.*

Нижний Новгород,
2011

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Актуальность.....	2
2. Формы и области (сферы) развития.....	3
3. Семья как источник психического здоровья ребенка.....	3
4. Типичные ошибки родителей в воспитании детей.....	5
5. Классификация неправильных типов воспитания.....	6
6. Трудные ситуации и психическое здоровье.....	7
7. Золотые правила воспитания	9
8. Ритуалы, которые нравятся детям.....	9
9. Литература.....	11

1. Актуальность

*Дети одинаковы, точнее, равны. Они равны
и одинаковы – перед добрым и худым.*

*Дети поначалу походят на промокашки:
впитывают в себя все, что грамотно или
безобразно написано родителями.*

Альберт Лиханов.

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает семья. Однако в реальной жизни это не всегда и не всеми осознается с достаточной глубиной и ответственностью. И только разрушив этот очаг относительно жизненного благополучия, мы начинаем по-настоящему задумываться о том, где и какие ошибки были допущены, почему не удалось сберечь то, что мы так легко потеряли и вряд ли сможем воссоздать в том же виде. Хотя каждый взрослый человек более или менее отчетливо понимает, что семейное счастье находится в его руках, очень немногие задумываются о счастье и благополучии воспитывающихся в семьях детей, если, конечно, это не касается их собственных чад, да и то не всегда. И последствия подобного отношения к детям незамедлительно сказываются в виде тех или иных отклонений в их поведении и личностном развитии.

Семья – это чаще всего скрытый от внешнего наблюдения мир сложных взаимоотношений, традиций и правил, которые в той или иной степени сказываются на особенностях личности ее членов, и в первую очередь детей. Наибольшую опасность представляют те ошибки, которые (вольно или невольно) допускаются родителями в построении взаимоотношений с собственными детьми, забывая о том, что эти взаимоотношения всегда имеют воспитательный характер.

Воспитательный потенциал семьи это актуальная проблема на сегодняшний день. Современным родителям для воспитания детей необходимы более глубокие знания в области педагогики и психологии, так как, они каждый день сталкиваются с проблемами, которые самостоятельно не могут решить.

В методической разработке «Семья как источник психического здоровья ребенка», представлена информация о видах нарушения семейного воспитания, рассмотрены стили родительского воспитания и типичные ошибки родителей, а также даны рекомендации как помочь ребенку преодолеть трудные жизненные ситуации, и ритуалы, необходимые при общении с детьми.

2. Формы и области (сферы) развития

Развитие — это процесс необратимых, направленных и закономерных изменений, приводящий к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека.

Основными формами развития являются филогенез и онтогенез. Психическое развитие в филогенезе осуществляется путем становления психических структур в ходе биологической эволюции вида или социокультурной истории человечества в целом. Области (сферы) психического развития указывают на то, что именно развивается.

Можно выделить следующие области развития:

- *психофизическая*, которая включает в себя внешние (рост и вес) и внутренние (кости, мышцы, мозг, железы, органы чувств и др.);
- *психосоциальная*, предусматривающая изменения в эмоциональной и личностной сферах. При этом следует особо указать на значение межличностных отношений для становления Я-концепции и самосознания личности.
- *когнитивная*, включающая все аспекты познавательного развития, развитие способностей, в том числе умственных.

Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение и обеспечивают материальными средствами, необходимыми семье.

3. Семья как источник психического здоровья ребенка

Важную роль в формировании здорового образа жизни человека играет его семья. Все здравомыслящие родители понимают, что их здоровье и здоровье ребенка – важная жизненная ценность.

«Психическое здоровье» подразумевает отсутствие выраженных психических расстройств, наличие определенного ресурса, позволяющего преодолевать неожиданные стрессы и затруднения, а также «равновесие между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других об «объективной реальности».

Семья для ребенка – основная среда материального и духовного обитания. Именно в семье складываются представления ребенка о добре и зле, о порядочности, об отношении к материальным и духовным ценностям.

Дошкольный возраст как никакой другой характеризуется сильнейшей зависимостью от взрослого, и прохождение того этапа становления личности во многом определяется тем, как складываются отношения ребенка с взрослым.

Под влиянием опыта общения с взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и зарождается очень важная способность – сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении с взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Именно с налаженной системы взаимоотношений ребенка с взрослым и начинается ориентация ребенка на других, тем более что он также нуждается в признании окружающих людей.

В дошкольном детстве фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребенка. Эти процессы в первую очередь обусловлены общим психическим развитием, формированием новой системы психических функций, где

важное место начинают занимать мышление и память ребенка. Теперь он может не только ориентироваться и действовать в плане конкретных сиюминутных стимулов, но и устанавливать связи между общими понятиями и представлениями, которые не были получены в его непосредственном опыте. Таким образом, мышление ребенка отрывается от чисто наглядной основы, т.е. переходит от наглядно-действенного к наглядно - образному.

К показателям психического развития ребенка относят:

- * развитие познавательной сферы ребенка (восприятие, внимание, память, воображение, мышление);
- * формирование системы личностных отношений (эмоции, потребности, мотивы, установки, ценностные ориентации, направленность и т.д.);
- * овладение системой разнообразных практических и умственных действий, обеспечивающих возможность продуктивной, творческой деятельности.

С развитием процессов мышления неразрывно связано развитие речи. В дошкольном возрасте речь начинает выполнять функцию планирования и регулирования деятельности ребенка, все более обогащается словарный запас и грамматический строй речи. Ребенок способен не только прокомментировать конкретное событие и выразить сиюминутное желание, но и задуматься, и порассуждать о природе, других людях, самом себе и своем месте в мире.

Таким образом, с развитием памяти, мышления, речи неразрывно связано появление мировоззрения и самосознания ребенка-дошкольника.

В нормальной обыденной жизни ребенок окружен вниманием и заботой ближайших взрослых, и, казалось бы, не должно быть поводов для беспокойства. Однако и среди детей, воспитывающихся в семье, наблюдается весьма высокий процент психических заболеваний, в том числе неврозов, появление которых обусловлено не наследственными, а социальными факторами, т.е. причины заболевания лежат в сфере человеческих взаимоотношений. Более того, по данным В.А.Коллеговой, А.И.Захарова и других исследователей, наибольшее число неврозов наблюдается в старшем дошкольном возрасте.

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

На эмоциональную атмосферу в семье и на психическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, среди которых можно выделить такие, как:

- ⊗ неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;
- ⊗ занятость родителей;
- ⊗ ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли.

В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к 3 годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. При частых и длительных разлуках с матерью (помещение в ясли или в санаторий) у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к 3 годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым.

К социально-психологическим факторам, влияющим на психическое здоровье детей, относят, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония

семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.

Дошкольный возраст характеризуется тесной эмоциональной привязанностью ребенка к родителям (особенно к матери), причем не в виде зависимости от них, а в виде потребности в любви, уважении, признании. В этом возрасте ребенок еще не может хорошо ориентироваться в тонкостях межличностного общения, не способен понимать причины конфликтов между родителями, не владеет средствами для выражения собственных чувств и переживаний. Поэтому, во-первых, очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности (в силу эмоционального контакта с матерью), во-вторых, он склонен чувствовать себя виноватым в возникшем конфликте, случившемся несчастье, поскольку не может понять истинных причин происходящего и объясняет все тем, что он плохой, не оправдывает надежд родителей и не достоин их любви. Таким образом, частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у детей-дошкольников постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать источником их психического нездоровья.

4. Типичные ошибки родителей в воспитании детей

Воспитание ребенка – это, прежде всего, воспитание себя!

Родительский дом для ребенка – первая, главная и ничем не заменимая школа жизни. Именно семья оказывает решающее влияние на развитие личности, закладывает фундамент важнейших человеческих качеств. И чтоб фундамент этот был прочным, семья должна быть благополучной.

При анализе родительского отношения к детям выделяются два психологических измерения: форма контроля за поведением ребенка и характер эмоционального отношения к нему. Нарушение родительского отношения к ребенку или родительских установок в рамках любого из этих измерений или одновременно в обоих приводит к серьезнейшим дефектам в развитии личности ребенка. Отсутствие должного контроля за поведением ребенка в сочетании с излишним эмоциональным сосредоточением на нем, обстановка изнеженности, заласканности, беспринципной уступчивости, непрерывное подчеркивание существующих и несуществующих его достоинств формирует истерические черты характера. Те же последствия вызывает и безразличное отношение, своего рода отвержение. Чрезмерный контроль, запугивание, предъявление слишком строгих нравственных требований, подавление самостоятельности, злоупотребление наказаниями, в том числе и физическими, ведут, с одной стороны к формированию у ребенка жестокости, а с другой – могут подтолкнуть его к покушению на самоубийство. Отсутствие эмоционального контакта, теплого отношения к ребенку в сочетании с отсутствием должного контроля и незнанием детских интересов и проблем – приводит к бегству из дома, к бродяжничеству, во время которого часто совершаются серьезные проступки.

Дети могут становиться ареной соперничества взрослых, средством влияния или давления, способом наказания или мести. Родители могут быть эмоционально или нравственно не подготовлены к выполнению родительских функций, у них может отсутствовать родительская мотивация, чувство ответственности за воспитание ребенка может быть не развито или напротив, гипертрофировано; они могут испытывать дефицит уважения к себе и вследствие этого не чувствовать себя вправе контролировать ребенка и направлять его развитие.

Наиболее верный путь совершенствования воспитания детей в семье – предупреждение педагогических ошибок родителей. Причины ошибок в семейном воспитании можно разделить на три группы:

- ◆ неправильные представления родителей об особенностях проявления родительских чувств;
- ◆ недостаточность психологических знаний родителей о возрастном развитии ребенка и адекватных ему методах воспитательного воздействия;
- ◆ недооценка роли личного примера родителей и единства требований, предъявляемых к ребенку.

Самой распространенной ситуацией во многих нынешних неблагополучных семьях является неумение, а иногда и нежелание родителей строить свои взаимоотношения с детьми на основе разумной любви.

5. Классификация неправильных типов воспитания

Психическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны также со стилем родительского воспитания, зависят от характера взаимоотношений родителей и детей.

Выделяются следующие стили родительского воспитания:

- ❖ Демократический
- ❖ Контролирующий
- ❖ Смешанный

1. Демократический характеризуется высоким уровнем притяжения ребенка, хорошо развитым вербальным общением с детьми, верой в самостоятельность ребенка в сочетании с готовностью помочь ему в случае необходимости. В результате такого воспитания дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, агрессивностью, стремлением контролировать других детей (причем сами не поддаются контролю), хорошим физическим развитием.

2. При контролирующем стиле воспитания родители берут на себя функцию контроля за поведением детей: ограничивают их деятельность, но поясняют суть запретов. В этом случае детям присущи такие черты, как послушаемость, нерешительность, неагрессивность.

3. При смешанном стиле воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, внушаемые, неагрессивные, нелюбопытные, с бедной фантазией

Особый интерес представляют изучение и классификация неправильных типов воспитания, которые приводят к формированию различных неврозов.

Выделяется три типа неправильного воспитания.

1. Неприятие, эмоциональное отвержение ребенка (осознаваемое или неосознаваемое), присутствие жестких регламентирующих и контролирующих мер, навязывание ребенку определенного типа поведения в соответствии с родительскими понятиями о «хороших детях». Другой полюс отвержения характеризуется полным равнодушием, попустительством и отсутствием контроля со стороны родителей.

2. Гиперсоциализирующее воспитание – тревожно-мнительное отношение родителей к здоровью, успехам в обучении своего ребенка, его статусу среди сверстников, а также чрезмерная озабоченность его будущим.

3. Эгоцентрическое – чрезмерное внимание к ребенку всех членов семьи, присвоение ему роли «кумира семьи», «смысла жизни».

Все негативные факторы связаны с проблемой невротизации ребенка, т.е. с причинами возникновения и протекания болезни. В связи с тем, что именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие неврозами и другими психическими заболеваниями, весьма актуальной является проблема психопрофилактики психического состояния здоровых детей-дошкольников.

Родители должны помнить одно из главных правил: в воспитании нужна единая разумная линия и последовательность действий родителей. Наказывая детей, родители должны быть, во-первых, едины в поиске способа выхода из затруднительной ситуации, и, во-вторых, ребенок должен чувствовать, что каким бы ни был его поступок, любовь родителей он не утратит ни при каких обстоятельствах, что наказание вызвано не отношением к его личности, а только к его конкретному поступку. В-третьих, воспитательные методы и средства не должны унижать достоинство ребенка, т.е. необходимо сочетать обоснованную требовательность с тактичной формой ее предъявления.

Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.



6. Трудные ситуации и психическое здоровье

Трудности неизбежно встречаются в жизни каждого человека. Их возникновение является естественным, закономерным следствием сложного процесса взаимодействия субъекта с окружающим миром.

Существуют трудные ситуации и у детей, причем есть все основания полагать, что в жизни детей они встречаются не реже, а возможно даже чаще, чем у взрослых. Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт. Все это при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

Трудные ситуации, под влиянием которых складываются способы поведения, и формируется отношение к затруднениям, имеют различный характер. Это могут быть переходящие, быстротечные, будничные для ребенка события (не приняли в игру, упал с велосипеда, забыл ключ от дома и т.п.); кратковременные, но чрезвычайно значимые и острые ситуации (потеря близкого родственника, разлука с любимым членом семьи, резкая смена жизненного стереотипа); или, напротив, ситуации длительного, хронического действия, связанные, как правило, с семейной обстановкой (развод родителей, противоречивое и ли деспотичное воспитание, алкоголизм родителей и т.п.); а также ситуации, возникающие под влиянием факторов эмоциональной депривации (госпитализация, круглосуточное пребывание в детских дошкольных учреждениях и т.п.).

Наиболее существенное влияние на детей оказывают острые психические травмы и хронические психотравмирующие воздействия, которые являются ситуациями повышенного риска и предрасполагают к возникновению дезадаптивных реакций. Для детей раннего и дошкольного возраста характерны следующие ситуации повышенного риска.

1. Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности:

- ☞ враждебная, жестокая семья;
- ☞ эмоционально отвергающая семья;
- ☞ не обеспечивающая надзора и ухода семья;
- ☞ негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся);
- ☞ чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека);
- ☞ появление нового члена семьи (отчим, мачеха, брат, сестра);
- ☞ противоречивое воспитание или смена типа;
- ☞ чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура).

2. Ситуации, вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи:

- ☞ помещение в чужую семью;
- ☞ направление в детское учреждение;
- ☞ госпитализация.

Такого рода ситуации, оказывая существенное влияние на весь ход психического развития, способны серьезно нарушить социальную адаптацию ребенка, глубоко деформировать его психику.

Существуют и другого типа трудные ситуации, которые с большей вероятностью могут встретиться в жизни практически каждого ребенка. Это так называемые «ситуации стресса обыденной жизни» – повседневные, зачастую и повторяющиеся события, способные вызвать затруднения и отрицательные переживания (например, посещение зубного врача, ссора с товарищем, ответ у доски и др.). Их влияние на развитие детской личности не менее велико. Это можно объяснить тем, что все подобные, казалось бы, «мелочи жизни» нужно преодолевать, каждый раз необходимо находить то или иное решение. Именно в таких обыденных ситуациях ребенок приобретает удачный или неудачный опыт преодоления препятствий, определяет собственное отношение к трудностям, пробует, «примеряет» разные способы действия, вырабатывает наиболее приемлемую для себя тактику поведения.

Влияние родителей на становление у детей способов поведения в трудных ситуациях крайне велико. Можно выделить, по меньшей мере, три аспекта такого влияния:

1. Стиль семейного воспитания, который во многом формирует личность ребенка. Выделяют 3 группы детей, склад характера которых соответствовал определенным типам воспитательных воздействий, практикующихся в семье.

Были установлены следующие зависимости:

- А) авторитетные родители – инициативные, общительные, добрые дети;
- Б) авторитарные родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети;
- В) снисходительные родители – импульсивные, агрессивные дети.

2. Собственное поведение родителей в различных трудных ситуациях, которое ребенок (сознательно или бессознательно) принимает для себя в качестве примера для подражания.

3. Целенаправленное обучение детей конструктивным способам преодоления трудных ситуаций.

Естественное желание всех родителей – уберечь, предостеречь своего ребенка от возможных неприятностей в жизни. Однако постоянно контролировать и поправлять каждый его шаг, решать за него его собственные проблемы – дело нереальное и совершенно неэффективное.

Поэтому единственное и наиболее разумное, что могут сделать родители – это подготовить своих детей самостоятельно преодолевать трудности жизни.

Воспитание детей не требует, чтобы родители не спускали с них глаз. При таком воспитании дети вырастают пассивными и безынициативными.

❖ Главное в воспитании детей заключается не в разговорах с ними, а в правильной организации жизни семьи, в организации личной и общественной жизни самих родителей. Так, например, недостаточно рассказать детям о значении дружбы. Надо, чтобы дети постоянно наблюдали дружеские взаимоотношения старших в семье. Поведение родителей, их личный пример оказывают серьезное влияние на формирование ценных моральных качеств у детей.

7. Золотые правила воспитания

- ★ Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- ★ Принимайте ребенка таким, какой он есть, - со всеми достоинствами и недостатками.
- ★ Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- ★ Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; чаще ставьте себя на его место.
- ★ Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- ★ Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- ★ Помните, что воспитывают не слова, а личный пример!
- ★ Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример.
- ★ Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
- ★ Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастит таким, как вы хотите.
- ★ Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.



8. Ритуалы, которые нравятся детям

- ☺ Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово («Удачи тебе») или жест.
- ☺ По возвращении из школы рассказать о своих успехах и проблемах и услышать слова поддержки и участия за чашкой чая.
- ☺ В выходной день обсудить прожитую неделю и значение ее для детей и родителей.

- ☺ Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
- ☺ На ночь послушать сказку и быть заботливо укрытым.
- ☺ В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- ☺ Вместе с мамой готовиться к празднику и печь вкусный торт.
- ☺ Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.
- ☺ Вместе с родителями украшать дом к празднику, наряжать елку и прятать под нее подарки.



☞ Никогда не сравнивайте мальчика и девочку, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников - мальчиков. Сравнивая их, Вы можете заложить чувство раздражения по отношению к представителям противоположного пола.

**«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми»
О.У.Уайлд**

9. Список использованной литературы:

1. Андреева Т.В. Семейная психология: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004.-244 с.
2. Козлова Г.Н. Школьный родительский клуб: программа работы, формы занятий, методические разработки / Г.Н.Козлова, Е.В.Любезнова, Е.Н.Нецветайлова. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009.-176 с.
3. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-272 с.: ил. – (Психология для всех).
4. Третьякова Л.В. и др., Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования: аукцион методических идей / Волгоград: Учитель, 2009.-218 с.
5. Маниченко И.В., 10 законов Воспитания ребенка, Челябинск, Издательство «Мамины сказки», 2009.-87 с.
6. Гуров В.Н. Социальная работа образовательных учреждений с семьей. – М.: Педагогическое общество России, 2005.-320 с.
7. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994 г.
8. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.,Тривола, 1995.