

# «Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи»

## Цели:

- сформировать у родителей понятие о здоровье как многоаспектной характеристике;
- показать роль стиля воспитания в сохранении здоровья семьи и профилактике отклонений в дальнейшем развитии ребёнка.

**Форма проведения:** родительское собрание в форме групповой работы (столы и стулья заранее расставлены в 4 группы)

**Методы:** лекция, мозговой штурм, работа в группах

**Продолжительность:** 1 час

**Рассматриваемые вопросы:** Формулировка понятия здоровья в «Концепции ВОЗ...». Факторы здоровья. Критерии физического, психического, социального и нравственного здоровья. Взаимосвязь психики и здоровья. Психосоматические заболевания. Роль межличностных отношений и эмоциональных состояний в сохранении здоровья ребёнка. Психологический климат семьи и способы его поддержания. Возможные нарушения психологического здоровья ребёнка. Стили родительского воспитания.

## Введение

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

В настоящее время подростки и молодёжь оказались в сложном положении. Разрушены ценностные ориентиры, утратилась связь между поколениями, резко изменились стереотипы поведения, СМИ и телевидение демонстрирует негативные примеры взаимоотношений между членами семьи, нестабильность в стране, неопределённость, сложности в трудоустройстве, стрессовые ситуации также оказывает отрицательное влияние. Всё это приводит к риску вовлечения детей в употребление психоактивных веществ (ПАВ), что нередко ведет к ранней инвалидизации и смерти несовершеннолетних.

Задача школы – помочь родителям в воспитании успешного человека, ориентированного на здоровый образ жизни и не нуждающегося в приеме ПАВ.

Наше сегодняшнее собрание посвящено проблеме сохранения психологического здоровья ребёнка в условиях семьи и профилактике отклонений в развитии ребёнка.

## Знакомство

«Давайте познакомимся. Вам необходимо представиться следующим образом: назвать свое имя и отчество, а также имя и класс Вашего ребёнка. Например: «Я, Ирина Валентиновна, мама Оксаны из 4 а класса», «Меня зовут Сергей Петрович, я папа Миши из 5 б класса» и т.д.»

## Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто», «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - всему голова, всего дороже», «Здоровье не купишь - его разум дарит», «Здоровья за деньги не купишь», «Тысячу вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье» и др.

Прежде чем мы начнем разговор о психологическом здоровье семьи и ребенка, давайте определим, что же включается в понятие «здоровье».

«Сейчас я вам предлагаю в течение 2 минут подумать и ответить на вопрос «Что значит здоровье лично для меня?» Затем каждый из вас выскажется по кругу. Например: «Здоровье – это мои дети» или «Здоровье – это активность» и т.д. Желательно не повторяться и говорить то, что ещё не было озвучено».

Каждый родитель говорит по кругу одно определение здоровья. Ведущий на доске или ватмане фиксирует все определения. Если родителей не очень много, можно попросить высказать свои определения по второму кругу.

Всё, что вы сказали верно, здоровье - понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

**Определение здоровья**, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

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

Важным в определениях здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им.

Основываясь на определении ВОЗ, выделяют следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

### **Работа в группах «Компоненты здоровья»**

Родители заранее разделены на четыре группы, каждая из которых должна подобрать из предложенных вариантов критерии физического, психического, социального и нравственного здоровья, написанные на отдельных карточках, и обосновать свой выбор.

Ведущий подводит итог:

- здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;
- 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.
- здоровье социальное – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).
- здоровье нравственное – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, если, например, человек узнает, что у него рак, то это приводит не только к изменению в органах и тканях, но и к

изменению эмоционального состояния, его отношений с окружающими (человек замыкается, меньше общается, а возможно и наоборот), изменяется и система ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела).

### **Информация ведущих «Психологический климат семьи»**

Психологи считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

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 решительное 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, 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. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и 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. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят 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 в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

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.

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 согласованно в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей.

### **«Типы семейного воспитания»**

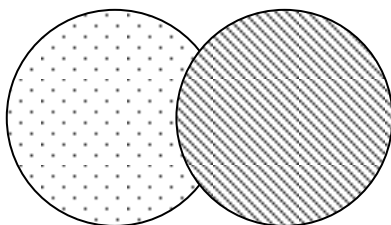
Тип семейного воспитания и родительские установки определяют особенности личности и поведения ребенка. В родительской позиции выделяются две важнейшие переменные — эмоциональное принятие и контроль.

От стиля отношения родителей к ребенку зависят воспитательная и эмоциональная функция семьи. Выделяют 4 стиля отношений: от отвержения до любви, от отсутствия контроля до его наличия (классификация стилей взята из газеты «Школьный психолог» №5 февраль 2000 г.):

- авторитетный (принимающий, демократический);
- авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный);
- либеральный (бесконтрольный, попустительский);
- индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку).

#### ***Авторитетный стиль***

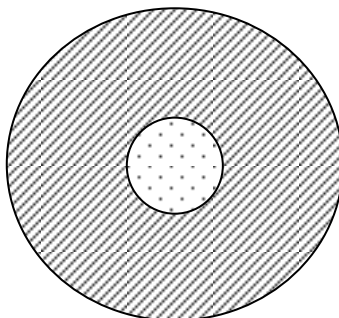
Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах.



Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.

#### ***Авторитарный стиль***

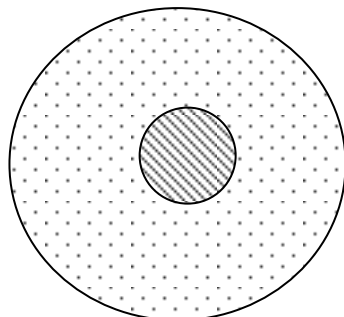
Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрывают для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них.



Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.

### ***Либеральный стиль***

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально салятся на шею родителям.

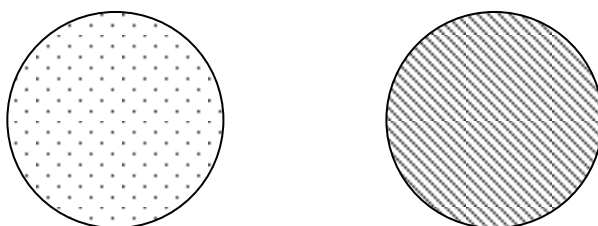


Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет.

### ***Индиifferentный стиль***

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям.

Закрываются для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка.



Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи.

### **Работа в группах «Последствия стилей воспитания для ребёнка»**

Каждой группе дается один из стилей воспитания (на карточках даётся графическое изображение и описание стиля). В течение 5 минут группе необходимо подумать и ответить на вопрос «Какие качества сформируются в ребенке при данном стиле воспитания?», «К каким последствиям для ребенка приведет данный стиль воспитания? Приблизительные ответы на вопросы. Учитель подводит итог после выступлений всех групп.

### **Последствия стилей семейного воспитания для ребёнка**

#### **Авторитетный стиль**

Дети при таком стиле воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

## **Авторитарный стиль**

Дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия. (сделать акцент на отрицательных последствиях).

## **Либеральный стиль**

Дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена, проявляют неуважение к старшим, а также к родителям; в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми.

## **Индифферентный стиль**

Ребенок страдает от недостатка внимания, может привлекать его любыми способами, в т.ч. и отрицательным поведением. Отсутствие любви родителей, интереса к ребенку, вседозволенность приводят к тому, что ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к делинквентному (противоправному, преступному) поведению.

Сделать акцент на отрицательных последствиях не только для общества, но и для самих родителей.

### **Диагностика родителей по тесту «Стратегии семейного воспитания»**

«С помощью этого нехитрого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из 4-х вариантов ответа выберите наиболее предпочтительный для Вас». Диагностика проводится анонимно.

### **Стиль воспитания**

**Инструкция.** С помощью этого нехитрого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из четырех вариантов выберите наиболее предпочтительный.

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека наследственностью или воспитанием?

- а) Преимущественно воспитанием
- б) Сочетанием врожденных задатков и условий среды
- в) Главным образом врожденными задатками
- г) Ни тем, ни другим, а жизненным опытом

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- а) Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности
- б) Абсолютно с этим согласен
- в) Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей
- г) Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

- а) Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)
- б) Цель воспитания — научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)
- в) Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
- г) Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

- а) Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит
- б) Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам
- в) Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное — позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности
- г) Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

- а) Если попросит, можно и дать
- б) Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы
- в) Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы
- г) Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму

6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?

- а) Огорчусь, постараюсь утешить ребенка
- б) Отправляюсь выяснить отношения с родителями обидчика
- в) Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги
- г) Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

- а) Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято
- б) Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить
- в) Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы
- г) Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?

- а) Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших
- б) Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят
- в) Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться
- г) Не вижу причины запрещать

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

- а) Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить
- б) Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения

- в) Расстроюсь
- г) Попробую разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?

- а) Безусловно
- б) Стараюсь
- в) Надеюсь
- г) Не знаю

#### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ	номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания.

Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

**Авторитетный стиль.** Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

**Авторитарный стиль.** Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

**Либеральный стиль.** Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?

**Индифферентный стиль.** Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны.



**Бланк для диагностики**

Стиль поведения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	б	в	в	г	в	г	а	б	г	б
2	а	а	г	в	б	б	б	а	а	а
3	в	б	б	б	а	а	г	в	в	в
4	г	г	а	а	г	в	в	г	б	г

**Групповая работа «Способы и средства поддержания здоровья семьи»**

«В течение 5 минут определить, какие существуют средства и способы поддержания здоровья семьи как комплексного понятия».

Подведение итогов родительского собрания

Желающие родители высказываются по поводу собрания, форме проведения, полезности обсуждаемой информации. Психологи желают родителям терпения и здоровья их семьям.