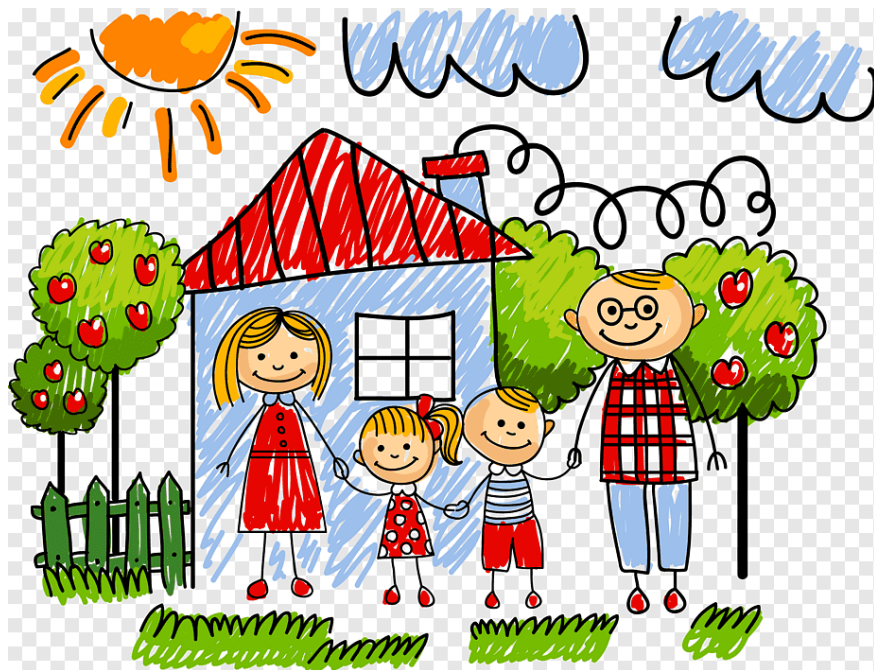


**ЕДИНЫЙ ДЕНЬ КОНСУЛЬТАЦИЙ
для родителей
«Формирование ЗОЖ в семье»**

**Психологическое здоровье в семье
– залог психического здоровья
ребенка**



**Составила:
педагог-психолог
Боярских Юлия
Сергеевна**

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия



ЗДОРОВЬЕ ФИЗИЧЕСКОЕ – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и адаптация к различным факторам внешней среды: это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет

ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ - это способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СЕМЬИ

Благоприятный климат:

- Сплоченность;
- Возможность всестороннего развития личности каждого члена семьи;
- Доброжелательные взаимоотношения членов семьи друг к другу;
- Чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности;
- Гордость за принадлежность к своей семье;
- Ответственность;
- Проводить свободное время в домашнем кругу.

- Снижение остроты возникающих конфликтов;
- Повышение собственной социальной значимости;
- Реализация личностного потенциала каждого члена семьи.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СЕМЬИ

Неблагоприятный климат:

- Тревожность;
- Эмоциональный дискомфорт;
- Напряженность, отчуждение;
- Конфликтные межличностные отношения, когда члены семьи относятся отрицательно друг к другу

Неблагоприятный климат препятствует снятию стресса и усталости, ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях



А КАКОЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?

Авторитетный стиль:

Родители признают и поощряют своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.

Авторитарный стиль:

Отношения холодные. Родители отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты 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:

Родители слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально садятся на шею родителям. Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет.

Индифферентный стиль:

Родители не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям. Закрыты 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.

НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ:

- ❖ Утрата близкого члена семьи, развод;
- ❖ Нервно-психическая перегрузка одного из членов семьи, связанная с работой;
- ❖ Открытые конфликтные отношения матери и отца, частые ссоры, агрессия и общая стрессовая ситуация;
- ❖ Насилия в семье, наказания;
- ❖ Неуважительное отношение родителей к ребенку;
- ❖ Вредные привычки родителей;
- ❖ Чрезмерная строгость в отношении обоих родителей или же агрессивное поведение одного и полное безразличие другого;
- ❖ Избыток родительского внимания, лишение личной свободы ребенка;
- ❖ Неразделенная любовь;
- ❖ Проблемы в школе;
- ❖ Отсутствие духовного воспитания, ориентированность семьи на материальные блага.

К чему они приводят:

- ❖ Стресс
- ❖ Тревожность
- ❖ Уход в себя
- ❖ Депрессия
- ❖ Самоповреждающее поведение
- ❖ Суицидальное поведение

«Родительские установки»

Негативные установки	Последствия	Позитивные установки
Горе ты мое!	Заниженная самооценка, чувство вины, отчуждение, конфликты.	Радость ты моя!
Нытик, плакса!	Внутренняя озлобленность, повышенное эмоциональное напряжение, тревожность, неуверенность в своих силах, безынициативность.	Поплачь, станет легче!
Ты копия своего папочки!	Неадекватная самооценка, упрямство, противоречивость, трудности в общении с родителями.	Папа у нас замечательный! Мама у нас умница!
Неумейка! Откуда у тебя только руки растут!	Страхи, заниженная самооценка, неуверенность, низкая мотивация к деятельности.	Попробуй еще раз, и у тебя обязательно получится! Давай попробуем вместе.

<p>Ты обидел маму! Ты плохой, вот уйду от тебя к другому мальчику.</p>	<p>Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиночества, нарушение сна.</p>	<p>Я тебя все равно люблю! Но мне очень неприятно - постарайся не поступать так больше.</p>
<p>Займись чем-нибудь, отстань.</p>	<p>Отчуждение, озлобленность.</p>	<p>Иди ко мне, давай подумаем, чем мы займемся.</p>
<p>Только и слышу: «Купи! Купи!» Надоел со своими просьбами!</p>	<p>Агрессия, капризы, истерики.</p>	<p>Мне бы хотелось купить тебе, но у меня нет денег.</p>



КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА:

Важной частью успешно эмоционального контакта является вовлечённость родителя в жизнь ребёнка

- ▶ Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- ▶ Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- ▶ Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- ▶ Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- ▶ Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- ▶ Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- ▶ Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- ▶ Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА:

- С личными проблемами справляться вовремя, в семье поддерживать тёплые отношения. Счастливые родители – лучшая защита для ребенка.
- Слушать и любить детей, не игнорировать их запросы и нужды, быть отзывчивым. Если вы видите, что ваш ребенок чем-то расстроен или огорчен – обнимите его и постарайтесь выслушать.
- Сделайте разговоры обязательной и важной частью вашего взаимодействия с ребенком и всегда находите на это время. Говорите, задавайте вопросы, вникайте в проблемы, советуйте.
- Не давите на ребенка, позволяйте ему принимать решения самостоятельно, уважайте его мнение.
- Повышайте самооценку ребенка, Поддержка в случае неудачи, вселение уверенности, что в следующий раз точно всё получится.
- Поручение ребёнку дел, за которые отвечает только он (уроки, что-то по дому) — развитие чувства ответственности
- Проявляйте интерес к чувствам и эмоциям ребенка. Не замалчивайте и не игнорируйте его негативные переживания. Спрашивайте, что сейчас ребенок чувствует, есть ли что-то, что не дает ему покоя, что вызывает беспокойство.

«Крепкая семья – крепкая держава»

