

## **Консультация для родителей:**

### **Влияние семейного воспитания на психологическое здоровье дошкольника.**

Трудно переоценить значение взрослого, а тем более родителя, его общения с ребенком, для психического развития и психического здоровья ребенка. Именно с близкими (мамой, папой, бабушкой) ребенок встречается на первых этапах своей жизни и именно от них и через них знакомится с окружающим миром. Впервые слышит человеческую речь, начинает овладевать предметами и орудиями своей деятельности, а в дальнейшем постигать сложную систему человеческих взаимоотношений. Так, если взаимодействие ребенка с взрослым ограничивается лишь формальным уходом и исключается возможность полноценного эмоционального общения между ребенком и взрослым (например, при помещении ребенка раннего возраста в дом ребенка), то он во многом начинает отставать от своих сверстников в физическом, интеллектуальном и эмоциональном развитии. Такие дети пассивны, нелюбознательны, не владеют навыками общения с другими людьми.

В нормальной обыденной жизни ребенок окружен вниманием и заботой родных, 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, наибольшее число неврозов наблюдается в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. Поэтому родителям с первых лет жизни ребенка необходимо принимать во внимание возможность появления отклонения в нервно-психическом развитии детей и знать причины, вызывающие его. Можно выделить три основные группы факторов, которые оказывают влияние на психологическую атмосферу в семье, и, следовательно, на психическое здоровье ребенка: социально-психологические, социально-культурные и социально-экономические.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу, помещение ребенка в ясли. Помещение ребенка в д/у до трех лет или привлечение няни в этом возрасте является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью: у двухлетнего ребенка сильно разлито чувство привязанности к матери, общности, единства с ней. При частых и длительных разлуках с матерью у детей

раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. К трем годам у ребенка появляется желание стать независимым, желание общаться с другими детьми, и его можно помещать в детский сад, не опасаясь за его здоровье.

К социально-психологическим факторам, влияющим на психическое здоровье детей, относятся такие, как дисгармония семейных отношений, семейного воспитания, нарушения в сфере детско-родительских отношений. Дети-дошкольники имеют тесную эмоциональную привязанность к родителям (особенно к матери), причем не в виде зависимости от них, а в виде потребности в любви, уважении, признании. В этом возрасте ребенок не может еще 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. 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 недостоин любви. Таким образом, частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у дошкольников постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать источником их психического нездоровья.

Считается также, что психическое здоровье ребенка зависит и от стиля родительского воспитания, от характера взаимоотношения родителей и детей. В литературе встречаются различные классификации стилей и типов родительского воспитания, анализ последствий. Так, выделяют демократический, контролирующий и смешанный стили родительского воспитания.

Демократический стиль характеризуется высоким уровнем принятия 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, стремлением контролировать других детей (причем сами не поддаются контролю), хорошим физическим развитием. При контролирующем стиле воспитания родители берут на себя функцию контроля за поведением детей: ограничивают их деятельность, но поясняют суть запретов. Дети послушны, неагрессивны, нерешительны. При смешанном стиле воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, внушаемые, нелюбопытные, с бедной фантазией.

Особый интерес представляют изучение и классификация неправильных типов воспитания, которые приводят к формированию различных неврозов. Например, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Н. Исаев выделяют три типа неправильного воспитания:

1. Непринятие, 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 статус среди сверстников, а также чрезмерная озабоченность его будущим.

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

Все эти типы воспитания ведут к невротизации ребенка. 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. 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.

Конечно, не существует готовых рецептов и моделей воспитания, которые можно просто взять и, не изменяя, приложить к своему ребенку. Но можно дать некоторые рекомендации:

1. Поверьте в уникальность своего ребенка, он не похож на вас самих, поэтому не стоит требовать от ребенка реализации заданной вами жизненной программы, и достижения поставленных вами целей, предоставьте ему право прожить жизнь самому.

2. Позвольте ребенку - быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

3. Не стесняйтесь демонстрировать ребенку свою любовь, дайте ему понять, что будете его любить всегда, при любых обстоятельствах.

4. Не бойтесь «залюбить» ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется.

5. В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

6. Постарайтесь, чтоб ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты (желательно, чтоб их было немного, самые основные на ваш взгляд) и позвольте ребенку действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

7. Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами - это самый эффективный способ давать ему инструкции. В случае неповиновения родителю необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.

8. Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. В процессе игры вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях.

9. Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему необходимые явления и ситуации, суть запретов и ограничений. Помогите ребенку научиться словесно выражать свои чувства и переживания, научиться понимать и анализировать свое поведение и поведение других людей.

10. Психическое здоровье ваших детей в ваших руках. Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию и при необходимости обращайтесь за помощью к психологу.