**Психологическое здоровье ребенка в семье**

Семья – это замечательное слово, которое означает уют, тепло, поддержку близких и просто общение**.** Когда семья и окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает: эмоциональное благополучие, чувство уверенности и защищённости. У ребёнка преобладает жизнерадостное настроение.Такое отношение способствует развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, хорошего отношения к другим людям. Всё это свидетельствует о том, что ребёнок растёт психологически здоровым.

Что же такое Здоровье? По ВОЗ Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков.Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом.

Психологи считают, что эмоциональная сфера крайне важна в развитии ребёнка. Эмоции являются показателем общего состояния ребёнка, его психического и физического самочувствия. Что же оказывает влияние на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребёнка? Давайте разберемся:

1. Ускорение темпа жизни.
2. Дефицит времени родителей.
3. Нет условий для снятия напряжения и расслабления.
4. Невротизация родителей.
5. Неумение решать внутриличностные конфликты.
6. Неудовлетворённость условиями жизни.
7. Дисгармония семейных отношений, семейного воспитания.
8. Нарушения в детско-родительских отношениях.

Признаки благоприятного психологического климата:

* 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
* стремление всех членов семьи 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.

При неблагоприятном психологическом климате в семье члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, 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.

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, педагогов. 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.

Во взаимоотношениях с ребёнком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы взаимодействия. Важны родительские установки – эмоциональное отношение к ребёнку. Они могут оказывать негативное и позитивное влияние на ребёнка.

Как сохранить психическое здоровье ребенка?

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 общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

Удачи, мудрости и терпения вам, уважаемые родители!