

## **Консультация для родителей**

### **«Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка»**

Во все времена главной ценностью ребенка, его опорой, защитой, началом являлась семья. Семья – это социальный институт, базовая ячейка общества, где происходит формирование личности ребенка, для ребёнка семья — это среда, в которой происходит его физическое, психическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие. Важнейшей социальной функцией семьи является воспитание подрастающего поколения. Именно в семье ребенок получает опыт действий, суждений, ценностей, оценок, что проявляется в его поведении в будущем.

Семья, выполняя воспитательную и образовательную функцию формирует у ребенка правила и нормы поведения, цели, ценности, закладывает фундамент духовного, мировоззренческого начала, включает его в социальную среду, в разнообразные социальные связи. Именно семья является мощным фактором психологического здоровья детей и ни один социальный институт не в состоянии заменить ее ребенку.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым, но не все понимают взаимосвязь семейного воспитания и будущего физического и психического здоровья взрослого человека.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ). Общее понятие здоровья имеет две составляющие: здоровье физическое и здоровье психическое.

Сохранение физического здоровья человека предполагает: рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения, оптимальное сочетание работы и отдыха, физического труда и умственной деятельности, необходимый объем двигательной активности, отказа человека от вредных привычек и т.д.

Психическое здоровье человека достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Важной задачей родителей для формирования здоровой личности подрастающего поколения является создание гармоничных отношений и комфортного психологического климата в семье. Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и детей, и взрослых. Психологический климат не является неизменной константой, его создают и меняют члены семьи, и именно от усилий каждого зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Признаки благоприятного психологического климата в семье:

- сплоченность семьи;
- высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу;
- чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности;
- гордость принадлежности к своей семье;
- возможность всестороннего развития личности каждого ее члена;
- чувство ответственности.

Показателями благоприятного семейного климата являются:

- ✓ сходство семейных ценностей;
- ✓ общность интересов, тем для общения;
- ✓ функционально-ролевая согласованность;
- ✓ адаптивность в семейных отношениях и устремленность на семейное долголетие;
- ✓ эмоциональная удовлетворенность от общения членов семьи;
- ✓ стремление членов семьи проводить свободное время в домашнем кругу;
- ✓ совместное выполнение домашней работы;
- ✓ открытость семьи, обширность контактов и др.

Благоприятный семейный климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Если же в семье нет взаимопонимания, это может привести к разнице в подходах к воспитанию ребенка, могут нарушаться принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, т.е. создается почва для неправильного становления характера личности.

Ребенок является индикатором внутрисемейных отношений. От того, какие отношения сложились в семье, зависят отношения ребенка с миром, окружающими людьми, его личностные особенности. Важно сформировать у ребенка умение любить себя и другого человека, что невозможно без показа личного примера родителями. Ребенок должен быть абсолютно уверен, что родители любят друг друга и его самого. Любят всякого, и сила этой любви не определяется степенью успеха в учебе или достижениями в спорте.

Помните, от того, какие выстроены отношения в семье, какие ценности и интересы выдвигаются родителями на первый план, зависит, какими вырастут дети. Ребенок очень чутко реагирует на поведение взрослых и быстро усваивает уроки, полученные в процессе семейного воспитания. Семья готовит ребенка к жизни, является его первым и самым глубоким источником социальных идеалов, закладывает основы гражданского поведения.

### **Помните!**

Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.	Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.	Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.	Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.	Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.	
Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.	
Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.	

В современном мире здоровье представляет собой не только сохранность психических свойств и процессов, физических качеств и отсутствия болезней, но и способность быть личностью, контролировать свое поведение, управлять им, уметь любить, уметь ставить цели и достигать их, стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию. И одним из важнейших факторов укрепления физического и психического здоровья ребенка является семья.

**Желаем Вам успехов, веры в себя и возможности своего ребенка!**