

Т. А. КОДЕНСКАЯ

Беларусь, Брест, средняя школа № 5 г. Бреста

СЕМЕЙНАЯ АТМОСФЕРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКА

Психологическое здоровье человека – это залог успешного жизнеустройства, основа взаимодействия с социумом, успешность адаптации. Согласно программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021–2025 гг. имеются следующие характеристики психологической культуры: развитие эмоционально-ценностной сферы личности, реализация творческого потенциала обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности; сформированность умений и навыков эффективной адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности, повышение психологической компетентности, развитие коммуникативных способностей обучающихся.

Всемирная организация здравоохранения термину «здоровье» дает следующее определение: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Наиболее важной составляющей здоровья в целом является здоровье психическое. Психическое здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно 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.

Отклонения психического здоровья школьников, по мнению Дубровиной, чаще всего проявляются в школьной среде. В школе психологические нарушения проявляются в виде неполноценности, неумелости. В результате школьник пытается скомпенсировать чувство неполноценности через проявление агрессии к тем, кто слабее его. Чаще всего агрессия проявляется в виде насмешек, издевательств, использования ненормативной лексики [1]. Особый интерес для такого ребенка представляет унижение другого человека. При этом негативная реакция окружающих только усиливает стремление к этим действиям, поскольку служит доказательством собственной неполноценности. В пассивном варианте чувство неполноценности у ребенка принимает форму страха взросления, инфантильности, избегания принятия самостоятельных решений. Часто чувство неполноценности сопровождается выученной беспомощностью, поэтому ребенок не будет предпринимать никаких действий для достижения успеха, а в

некоторых случаях даже отрицать желание его получить. Поэтому родителям надо снова «взять ребенка за руку» и учить его делать первые шаги к успеху. Это могут быть совместное приготовление уроков или тщательная проверка их родителями, разработка системы поощрений и пр.

На современном этапе образовательного процесса учителя отмечают у подростков рост тревожности, агрессивности, инфантильности. Некоторые подростки отказываются учиться, соблюдать дисциплину на уроках. При этом они как бы надевают защитную маску (у меня все хорошо) и живут одним днем. Либо при внешнем соблюдении норм и правил наблюдается отказ от будущего, нежелание думать о выборе профессии, стремление цепляться за родителей («родители сказали, что мне нужно поступать так») и не принимать самостоятельные решения. Все это свидетельствует о кризисе идентичности. Основная задача родителей – помочь ребенку успешно завершить подростковый кризис. Для этого необходимо обеспечить ему наличие образцов для подражания и близкого контакта с ними.

Нарушения психического здоровья отмечаются и у тех школьников, которые страдают от недостаточного общения с близкими людьми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. У этих детей беспричинные страхи, нарушения сна. Обычно эти нарушения носят временный характер, но у некоторых школьников они проявляются часто, упорно и приводят к невротизации. Поэтому внутрисемейная атмосфера оказывает значительное воздействие на психологическое состояние ребенка. И для формирования позитивного отношения в семье следует соблюдать атмосферу добра, любви, гармонии, толерантности и взаимоприятия.

Для ребенка семья – это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Семья – самое близкое, самое важное, защита от всех бед и невзгод. И если серьезный конфликт для взрослых – это болезненное, малоприятное переживание, то для ребенка это разрушение среды его обитания, стресс. Даже неприятности в школе переживаются легче, если в семье теплая атмосфера. Теплая семейная атмосфера обеспечивает психологическое благополучие семьи. Признаки теплой семейной атмосферы – сходство семейных ценностей, функционально-ролевая согласованность, эмоциональная удовлетворенность от общения членов семьи, адаптивность в семейных отношениях и устремленность на семейное долголетие [2].

Родители должны вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье, любить детей и быть добрыми к ним, отзывчивыми к их нуждам и запросам, позволять детям выражать свои чувства и действовать согласованно в вопросах воспитания. Очень важно демонстрировать ребенку свою безусловную

любовь, любовь не за что-то или при определенных условиях, а несмотря ни на что и невзирая ни на какие условия.

С целью сохранения психического здоровья школьников следует придерживаться следующих рекомендаций:

– сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации, не нужно впадать в панику;

– разберитесь в ситуации и постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам;

– сохраните доверие ребенка к себе, поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга;

– знайте как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком, дайте понять, что Вы в курсе событий;

– измените свое отношение к ребенку, Ваш ребенок уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки;

– не позволяйте собой манипулировать. Введите санкции или ограничения. Введение ограничений поможет ребенку убедиться в том, что он вам не безразличен;

– помогите ребенку изменить жизнь к лучшему, найдите время для общения с ребенком и совместных занятий, поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти ему дело по душе [2].

Итак, психологическое здоровье представляет собой не только сохранность психических свойств и процессов, но и способность быть личностью – контролировать свое поведение, управлять им, уметь любить, уметь ставить цели и достигать их, стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию. И формируются эти качества именно в здоровой, благополучной семейной атмосфере.

Список использованной литературы

1. Дубровина, И. В. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И. В. Дубровина. – М. : Академия, 1995. – 168 с.

2. Панько, Е. А. Психологическое здоровье ребенка: о путях и способах его укрепления в семье / Е. А. Панько. – СПб. : Речь, 2014. – 176 с.

3. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст / В. Э. Пахальян. – М. : Питер, 2006. – 294 с.