Тема «Влияние семьи на эмоциональное состояние ребенка»

(февраль 2021)

 Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи и зависит от характера взаимоотношений в семье.

 Что же такое семейная атмосфера? Это отношения между всеми членами семьи, тон и стиль общения. Семейную атмосферу можно назвать ещё психологическим климатом в доме — это общие интересы родителей и их чада, увлечения и переживания.

Если приучать детей к тому, чтобы они уважительнее относились к своим родителям и старшим людям, развивать в детях чувство долга, сопереживания, ответственности, заботы — тогда точно ваша семейная атмосфера будет хорошей, не возникнут противоречия и конфликты в кругу семьи, а в последствии у вас всегда будет хорошее настроение и самые тёплые чувства к вашим родным.

 Ведь так важно, чтобы после трудного рабочего дня дома вы могли подзарядиться энергией от любви и заботы ваших родных, чтобы эмоциональное напряжение никогда не появлялось в родных стенах. Конечно же, семейная атмосфера зачастую напрямую зависит и от индивидуальности и характера каждого члена семьи, но нужно как-то себя настраивать всегда на позитив и взаимопонимание. По-принципу «давать, а не только получать» нужно жить каждому члену семьи, и тогда точно вы будете чувствовать себя самой счастливой семьёй.

 Психологический климат семьи - устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации. Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие детей и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

 Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:

- сплоченность семьи;

- 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 ее членов проводить свободное время в домашнем кругу;

- общение на интересующие всех темы;

- совместное выполнение домашних работ;

- открытость семьи, ее широкие контакты.

 Такой 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:

- постоянные конфликты;

- члены семьи отрицательно относятся друг к другу;

-испытывают чувство незащищенности, тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, в этом случае правомерно говорить о неблагоприятном психологическом климате в семье.

 Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных эмоций. 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, учителей. 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. Эксперты Всемирной Организации Здоровья на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения с взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

**Типы семейной атмосферы**

Какие же существуют виды семейных атмосфер?

• Оптимистическая атмосфера – семейные пары живут совсем не ради материального благосостояния, а ради гармонии и любви. Конфликты и недопонимания не решаются истериками, а юмором.

• Неустойчиво-положительная атмосфера – это пары противоположных характеров: пессимист и оптимист. Споры случаются, но всё же их побеждаем взаимная любовь.

• Напряжённая атмосфера – в основном это семьи, где живут люди одинакового характера или же с противоположными недостатками. Такие пары должны смириться или терпеть недостатки своей второй половинки.

• Конфликтная атмосфера – такие семьи терпят друг друга, например, из-за детей, но их любовь давно переросла в ненависть.

 Старайтесь избегать конфликтных ситуаций в семье, обходить их стороной, уступать дорогим людям, и тогда ваша семейная атмосфера будет на высшем уровне.

 Термин "психологический климат" включает в себя слово "климат". Имеются вполне очевидные аналогии между обычным климатом (а точнее - погодой) и психологическим:

- Температура. Отношения могут быть теплыми и прохладными.

- Облачность. Отношения могут быть прозрачными, основанными на правде и взаимодоверии, или мрачными, базирующимися на лжи и подозрительности.

- Давление. В одних семьях много психологического давления и манипулирования, в других мало.

- Скорость ветра. Одни семьи живут динамичной жизнью, быстро ссорятся и быстро мирятся, в других наблюдается длительный застой в отношениях.

- Осадки. Это, очевидно, эмоции. И положительные, и отрицательные.

 В эмоциональных семьях члены семьи не стесняются собственных эмоций и чувств, в том числе их проявления. В сдержанных семьях считается неприличным обильное проявление эмоций.

**Далее представлены распространенные типы семейного климата.**

 Демонстративный. Члены семьи охотно лгут друг другу, но лгут как бы из благих побуждений, "во имя добра". Принято не расстраивать друг друга плохими известиями. Часто члены семьи сами забывают, что врут, продолжают развивать ложь, играть в ложь. Отношения очень динамичные. Ссоры могут возникать из-за пустяков, из-за подозрений в неискренних чувствах, злонамеренности. Однако даже в состоянии острых ссор члены семьи хотя бы интуитивно догадываются о добронамеренности другой стороны, поэтому вдоволь наругавшись быстро и охотно мирятся. В целом отношения теплые. Членам семьи нравится и проявлять теплоту и заботливость, и получать взамен то же. Негативные моменты легко забываются и прощаются.

 Союзнический. Семью объединяет идея, что она (семья) это добровольный союз. Этот союз призван в первую очередь сделать жизнь проще, спокойнее, безопаснее. Отношения плодотворные, рациональные. Принято "не напрягать" других членов семьи своими эмоциями. Хотя, если все же эмоции прорываются наружу, то это воспринимается другими как важное обстоятельство, на которое надо отреагировать должным образом. Отношения очень ровные и в целом теплые. Члены семьи боятся нарушить равновесие. Однако если кто-то в семье начинает вести себя очень пассивно, стремится паразитировать на других, другими членами семьи это останется незамеченным, будут применяться разного рода санкции. Члены семьи не любят лгать друг другу, стремятся к ясным, прозрачным отношениям. Вместе с тем, однако, признается право другого на личные тайны (как и на личные хобби).

 Разрозненный. У членов семьи разные интересы, свой собственный круг общения. Часто семью объединяет лишь то, что они живут вместе под одной крышей. Минимум контактов. Минимум эмоций. Минимум взаимных требований. Минимум взаимного интереса.

 Автократичный. В семье есть выраженный лидер. Часто им является муж при неработающей жене, склонный регламентировать жизнь других членов семьи. Так же часто им является жена, обладающая властным характером и сумевшая подчинить мужа.

Лидер заводит определенный регламент жизнедеятельности. Лидер определяет структуру взаимоотношений в семье. Если он говорит, что надо проявлять взаимное уважение, другие члены семьи его проявляют. Если лидер не против того, что можно "иногда поплакаться", другие члены семьи дозировано проявляют эти эмоции. Семьи с автократичным лидером довольно стабильны.

 Добродушный. Члены семьи сосредоточены на хорошем взаимном настроении. Минимум давления, максимум взаимопомощи. В таких семьях ссор может не быть годами.

 Воспитательный. Одни члены семьи сосредоточены на воспитании других членов. В основном, конечно, речь идет о тех семьях, в центре которых находятся дети. Родители сосредоточены на том, чтобы дети росли способными и здоровыми. Крайний случай этого типа отношений - ипохондрический, когда взаимоконтроль достигает степени абсурда. Члены семьи начинают терроризировать друг друга разного рода придирками, страшилками.

**Психологические типы семьи**

Традиционная семья:

Цели: вписаться в общество, «быть как все», продолжить род, добиться стабильности.

Характеристика: неосознанность, привязанность к быту, отсутствие развития, творчества, свободы, чувство собственности, автономная, домостроевская, с ритуальным равноправием, жена — глава семьи.

Зависимая семья:

Цели: удовлетворение психологических потребностей, увеличение эмоциональной наполненности, избегание страха одиночества, ответственности.

Характеристика: неосознанность, иллюзия «любви», привязан­ность к быту, отсутствие развития, наличие комплексов, всевозмож­ные зависимости, привязанности, нездоровая потребность друг в друге. В семье есть тиран — жертва, жертва — спасатель, мать — сын против отца — дочери, отец — дочь против матери — сына, отец — сын против матери — дочери, мать — дочь против отца — сына, дети против родителей, родители: против детей, борьба за власть, семья с общей проблемой.

Партнерская семья и Договорная партнерская семья:

Цели: ориентация на саморазвитие, самореализация через семью, помощь в развитии партнеру.

Характеристика: каждый берет ответственность на себя, каждый «вкладывает в отношения», выращивание семьи как процесс, работа над отношениями, стремление к открытости, осознанность, творчест­во, гибкость, уникальность, открытость, стремление договориться обо всем (об отношениях, о свободе, о ревности), постоянная корректи­ровка договора.

**Дисгармонические психологические типы семей:**

 «Внешне спокойная семья». В такой семье события протекают гладко, со стороны может показаться, что отношения ее членов упо­рядочены и согласованы. Однако муж и жена испытывают чувства неудовлетворенности, скуки. Их жизнь сопровождается ощущениями зря потраченных лет. Они мало разговаривают друг с другом. За внешне благополучным фасадом скрываются длительно и сильно подавляемые негативные чувства друг к другу.

 «Вулканическая семья». В этой семье отношения изменчивы и открыты. Супруги постоянно выясняют отношения, часто расходятся и вновь сходятся, скандалят, ссорятся с тем, чтобы вскоре нежно любить друг друга и признаваться в любви до конца жизни, опять от­носиться друг к другу искренне и самозабвенно. В такой семье спонтанность и эмоциональная непосредственность доминируют над чувством ответственности. В таких семьях ребенок становится беспомощным. Он испытывает значительные эмоциональные перегрузки, как позитивные, так и негативные. Специфическая эмоциональная атмосфера семьи оказывает постоянное психотравмирующее воздействие на личность ребенка. Вместе с тем он чувствует опасность, но не понимает ее источника. Он живет в постоянном напряжении, которое не в силах ослабить. Ссоры между родителями приобретают в глазах ребенка катастрофические размеры. Это для него подлинная трагедия, угрожающая основам стабильности детского мира.

 «Семья-санаторий». Это тип семьи, в которой эмоциональное состояние одного из супругов выражается в повышенной тревожности за судьбу, жизнь или здоровье другого члена семьи, которым может быть супруг, кто-либо из детей или других взрослых. Эта повышенная тревожность компенсируется повышенными требованиями любви или заботы. В этот узкий круг отношений постепенно втягиваются все члены семьи. Поведение супругов принимает вид «курорта», «санатория» для одного из них. Усилия семьи затрачиваются на своеобразное коллективное самоограничение: для одного из членов семьи обязанности ограничиваются, для других же членов они, естественно, увеличиваются. Близкие принуждаются к проявлению все большего и большего внимания к объекту заботы. Все члены семьи постепенно объединяются этой особой заботой о нем, оставаясь при этом обделенными ею сами. Обычно такая модель способствует появлению своего рода семейных культов, например, культ здоровья отца в многодетной семье с одним кормильцем, культ работы отца или матери, культ здоровья больного ребенка и т.п. Независимо от того, для кого семья превращается в «санаторий» остальные члены семьи, особенно дети, ощущают дефицит семейного тепла, любви, заботы. Зато возрастает объем домашней работы, ограничиваются свободные и спонтанные формы досуга, проявления радости. Физическая и нервная перегрузка, тревожность и эмоциональная зависимость проявляются в повышенной раздражительности, в невротических срывах, в формировании различных фобических состояний (страхов).

 «Семья-крепость». В основе таких семейных союзов лежат усво­енные представления об угрозе, агрессивности и о жестокости окружающего мира, о всеобщем зле и людях как носителях этого зла. Заботясь о своем микромире, супруги осыпают окружающих людей различными упреками, которые они сознательно или бессознательно хотели бы направить друг на друга, или, что тоже достаточно часто, на самих себя. Возникает ярко выраженное «мы-чувство». Они как бы психологически вооружаются против всего мира. Вся семейная жизнь жестко регламентируется и подчиняется определенным целям.

 «Демонстративная семья, семья-театр». Это семьи, стабильность в которых удерживается демонстрацией специфического «театрализованного образа жизни». Иногда члены семьи разыгрывают друг перед другом спектакль, иногда вся семья формируется в один ансамбль, который что-то говорит, что-то делает, что-то выражает эмоционально. При всем этом совсем неважно, что в действительности стоит за тем или иным поведением. Как правило, в таких семьях один из супругов испытывает острую и неудовлетворенную потребность в признании, в постоянном внимании, поощрении, любовании. Практически постоянно он испытывает дефицит любви. «Семейный театр» призван сохранять' видимость благополучия и поддерживать необходимую близкую дистанцию. В общении с детьми запреты и разрешения быстро декларируются и столь же быстро забы­ваются. Часто в «семейном театре» контакт с ребенком, внимание к его жизни заменяются материальными благами. Родители приобретают детям много игрушек, специальное оборудование для занятий. Воспи­тание передоверяется детскому саду, школе, другим общественным организациям. Детям дается «модное» воспитание. Они посещают всевозможные кружки, занимаются языками, музыкой. В «театрали­зованном образе жизни» семьи часто возникает особое отношение к ребенку, связанное со стремлением скрыть его недостатки и несовер­шенства, прикрыть трудности демонстрацией мнимых достоинств и достижений. Все это приводит к ослаблению самоконтроля, потере внутренней дисциплины. Отсутствие подлинной близости с родителями формирует эгоистическую направленность личности.

 «Семья-третий лишний». Эта семья возникает в тех случаях, когда личностные особенности супругов и стиль их взаимоотношений представляют для них особую значимость, родительство бессозна­тельно воспринимается как помеха супружескому счастью. Это обычно происходит при психологической незрелости одного или обоих родителей, при неподготовленности их к выполнению родительских функций. Тогда формируется стиль отношений с ребенком по типу скрытого неприятия. Не так уж редки для таких семей случаи соперничества между молодой еще матерью и подрастающей дочерью, бессознательная борьба и конкуренция за любовь и привязанность достаточно молодого отца. В таких семьях часто родители склонны внушать детям чувство неполноценности, внимание детей непрерывно фиксируется только на недостатках и несовершенствах. Это приводит к формированию у ребенка неуверенности в себе, безынициативности, фиксации на слабостях, к пониженной самооценке. Детям, растущим в таких семьях, свойственны мучительные переживания собственной неполноценности при усиленной зависимости от родителей и подчиненности им. Возрастающая зависимость детей тяготит родителей, что провоцирует усиление них скрытого отвержения своих детей.

 «Семья с кумиром». Этот тип семьи напоминает тип «семья-санаторий». Только здесь доминирует не тревога одного из родителей по поводу другого родителя или ребенка, а гиперопека самого ре­бенка, отнюдь не страдающего недостатком здоровья. Отношения между членами семьи приводят к созданию «семейного кумира», когда воспитание ребенка — единственное, что скрепляет супружеские отношения, когда забота о ребенке превращается в единственную силу, способную удержать родителей друг с другом. Родители с преувеличенным вниманием относятся к ребенку, переносят на него свои собственные нереализованные чувства. Сам ребенок оказывается объектом завышенных ожиданий родителей. Многие его поступки воспринимаются без должной критики, малейшие прихоти немедленно удовлетворяются. Преувеличиваются реальные и мнимые достоинства, как и любое, даже самое незначительное недомогание ребенка. Он воспитывается в изнеженности, заласканности, при всеобщем восхищении и умилении. Ребенок растет несамостоятельным, неактивным. Детям, растущим в таких семьях, свойственны мучительные переживания собственной неполноценности при усиленной зависимости от родителей и подчиненности им. Возрастающая зависимость детей тяготит родителей, что провоцирует усиление них скрытого отвержения своих детей.

 «Гармоничная семья». Таковой принято считать семью, пред­ставляющую собой открытую систему, где есть хорошие условия для творческого роста и личностного развития всех ее членов. «Открытый брак» дает возможность сочетания теплого эмоционального отношения родителей к детям на основе постоянного созидания в ребенке уверенности в родительской любви с четко определенными правилами поведения. При таких отношениях достигается наиболее полное принятие ребенка, сохраняется глубокий контакт взрослых и детей. Для гармонизации отношений в семье необходимы совместные осознанные усилия. Если один партнер меняется, это должно сопровождаться соответствующими изменениями у другого партнера, чтобы отношения сохранили стабильность и целостность.

|  |
| --- |
|  Влияние семьи на психологическое здоровье ребенка столь же высоко, как и влияние внутрисемейных отношений на формирование детской личности. Именно в семье создаются предпосылки для того или иного психосоматического недуга, закладываются основы характера и оттачивается способность противостоять будущим непростым ситуациям, прожить без которых, к сожалению, невозможно.  |
|  В семьях, где роли между мужчиной, женщиной и детьми распределены психологически правильно, сохраняется подвижное равновесие. Ощущается позитивное влияние семьи на психическое благополучие ребенка. Каждый член семьи поддерживает семейное «Мы», в основе которого лежат общие ценности, любовь, теплые чувства и привязанность, объединяющие и позволяющие быть собой. Имеются свои семейные правила, которые понятны всем членам семьи и которых стараются придерживаться. Кроме того для каждого из супругов важно, чтобы у ребенка были отец и мать. В семьях, где царит гармония, как правило, у детей не возникают неврозы или невротические реакции, так как родители вовремя справляются со своими личными проблемами, не ссорятся в присутствии детей, не выясняют при них отношения, поддерживают теплые, доброжелательные взаимоотношения, учитывают интересы детей.Однако в семьях, где происходят частые ссоры между родителями, конфликты, присутствует недоброжелательность друг к другу, не понимание, у детей часто возникают неврозы, невротические реакции, нарушения эмоциональной сферы. Возникающий в таких неблагоприятных условиях невроз у ребенка, как психогенное заболевание проявляется на психологическом уровне как несовместимость с подобным отношением родителей, которую ребенок не смог преодолеть из-за особенностей своей психики и давления обстоятельств, превышающих предел его психофизиологических возможностей. В такой ситуации ребенок не может эмоционально отреагировать накапливающееся нервно-психическое напряжение. Как следствие у ребенка нарушается способность адекватно воспринимать себя, понижается самооценка, появляется неуверенность в себе, возникают страхи, тревога, чувство беспомощности, раздражительность.В семьях с нарушенной гармонией исчезает равновесие, и складываются определенные взаимоотношения, которые закрепляют конфликтную ситуацию. Родители искаженно воспринимают свои роли, формально подходят к своим обязанностям, не способны проявлять интерес и сочувствие к другим, не меняются. Они занимают конкурирующие позиции, когда, например, женщина берет на себя роль главы семейства, а муж становится для нее, по сути, вторым ребенком. Между супругами происходит борьба за власть, а между отцом и ребенком — за внимание и любовь матери. В последнем случае супруг постепенно все больше отходит на задний план и отстраняется от ребенка. Супруги не могут разобраться в своих отношениях и решить конфликты, они не способны вместе заниматься какой-либо деятельностью, в том числе воспитанием ребенка. В таких семьях всегда возникают вопросы «Кто главный?», «Кто должен это делать?», «Кто виноват?», и никто не желает брать на себя ответственность по разрешению конфликта.Наиболее частыми проблемами семей, оказывающими влияние на эмоциональное состояние детей, являются:* часто возникающая растерянность у супругов;
* разочарование, ожидание от супруга (и) большего;
* обсуждение значимых вопросов не с партнером, а с другими людьми (родителями);
* супружеские измены и предстоящий развод;
* проживание в гражданском браке как способ избежать ответственности.

 Для поддержания стабильности в семьях с неблагоприятным психологическим климатом возникают защитные механизмы. Они заставляют всех поддерживать единство и не позволяют увидеть реальность. Например, в семье складываются мифы о том, что «мы замечательная семья, а другие этого не понимают», «у нас слабенький болезненный ребенок, и мы все делаем для него», «у нас непослушный ребенок, ничего не можем с ним поделать» и др. Таким образом, супруги отказываются понять свои взаимоотношения, проявляют нежелание что-либо изменить и оправдываются перед другими. За этими мифами скрываются неосознаваемые недовольство друг другом, отрицательные эмоции, в том числе страх, вина, боязнь ответственности.Восстановить гармоничные отношения и психологическое здоровье ребенка в семье помогает желание понять друг друга и применение навыков эффективного общения. В первую очередь необходимо отказаться от агрессивных высказываний — угроз, приказов, назиданий, инструкций и т.п. Не стоит на партнера вешать ярлыки, давать ему напрямую негативные оценки, критиковать поведение. Не подойдут для налаживания отношений также советы, утешения, допросы, попытки отвлечь внимание от проблемы. Гармонизации влияния семьи на психологическое здоровье детей помогут сопереживание, эмоциональная поддержка и подтверждение любви.Основными условиями успеха в воспитании детей в семье можно считать нормальную семейную атмосферу, которая характеризуется как:- осознание родителями своего долга и чувства ответственности за воспитание детей, заключающегося на взаимном уважении, постоянном внимании к жизни своего ребенка, помощи и поддержки в трудных ситуациях, и бережном отношении к достоинству каждого члена семьи;- организация жизни и быта семьи, в основе которой лежит равноправие всех членов семьи;- организация семейного досуга (в совместные прогулки, чтение книг, посещение театра, кино и т.д.);- взаимная принципиальная требовательность, доброжелательность в обращении, любовь и жизнерадостность в семье.Таким образом, необходимо понимать, что семейная атмосфера является решающим фактором становления личности ребенка, а также, что дальнейшее развитие ребенка, отношение к себе, к своей семье и к окружающим людям во многом зависит от отношения к ребенку родителей и других членов семьи, от удовлетворения его психических потребностей.   Использованная литература 1. Волобуева, И.В. Дружная семейка: гармонизация детско-родительских отношений в условиях дошкольного учреждения / И.В. Волобуева. – Мозырь: Белый ветер, 2006. – 45 с.2. Чечет, В.В. Семья и учреждения, обеспечивающие дошкольное образование в интересах ребенка / В.В. Чечет, Т.М. Коростелева. Мн., 2004. – 120 с.3. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов / Л.Б. Шнейдер. – М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 736 с.4. Юдина, Н.В. Влияние семейных отношений на психическое развитие детей // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 17-18.    |
|  |