**«Семья как фактор психологического здоровья».**

Семья является первичной средой, определяющей психологическое здоровье ребенка, напрямую зависящее от

* *культуры семейных отношений, семейной атмосферы,*
* *от традиций здорового образа жизни,*
* *от психологического климата в семье.*

Всемирная организация здравоохранения определяет «психическое здоровье как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества». (Дубровина И. В.,)

Каждая семья имеет свои, неповторимые и присущие только ей духовные ценности и традиции.

Поскольку семья является важнейшей жизненной инстанцией для ребенка, соответственно и формирование психологического здоровья ребенка происходит именно посредством впитывания ребенком семейных ценностей, способствующей созданию ребенком собственного ощущения мира и эталона отношений.

Даже Закон РФ «Об образовании» отдает приоритетность «родителям, являющимся первыми педагогами». Психологическое здоровье ребенка претерпевает становление в процессе приобщения к семейным традициям, обычаям, и семья становится эпицентром духовного развития ребенка.

Именно психологический климат обусловливает устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и детей, и взрослых. Дети в семьях с благоприятным психологическим климатом всегда отличались стабильным поведением, психологической сбалансированностью поведения, положительным эмоциональным настроем. И, наоборот, при частых конфликтных семейных ситуациях дети отличались психологическим дискомфортом, испытывали тревожность, отчуждение. Они демонстрировали склонность к агрессии, ссорам.

Существует три стиля воспитания: демократический, контролирующий и смешанный типы.

* Демократический характеризуется высоким уровнем приятия 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.
* При контролирующем стиле воспитания родители берут на себя функцию контроля за поведением детей: ограничивают их деятельность, но поясняют суть запретов. В этом случае детям бывают, присущи такие черты, как послушаемость, нерешительность, неагрессивность.
* При смешанном стиле воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, внушаемые, неагрессивные, нелюбопытные, с бедной фантазией. Однако более детальную картину обнаруживают неправильные стили воспитания, ведущие к развитию неврозов у детей. Из них доминирует гиперсоциализирующее воспитание, связанное с чрезмерной озабоченностью родителей будущим своего ребенка и эгоцентрическое, при котором родители относятся к ребенку как к «кумиру семьи».

Интересен тот факт, что существует неоднозначность восприятия стресса у мальчиков и девочек. Девочки более часто утаивают и скрывают свои переживания, и поведение их отличается при этом пониженным эмоциональным настроем, раздражительностью. И, напротив, мальчики демонстрируют более очевидные нарушения поведения, носящие иногда явно провокационный характер.

Рассуждая о семье как о факторе психологического здоровья можно сказать о том, что семья должна обеспечивать ребенку комфортные условия для развития психического здоровья и способствовать развитию познавательных, эмоционально – волевых и речевых процессов.

Именно в семье закладываются первоначальные основы нравственных ценностей, она является фундаментом, на котором произрастает и укрепляется психика ребенка во всем многообразии своих проявлений.