

● Влияние  
психологического  
климата семьи на  
здоровье ребенка

**Психологический климат – это ощущения, эмоции, которые испытывает член семьи, или гость, находящиеся в окружении членов этой семьи более-менее продолжительное время.**



# На что влияет психологический климат

## ● ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ


Положительный эмоциональный фон обязательно способствует и психологическому здоровью членов семьи. Это, касается, прежде всего того, с чем ассоциируется для человека времяпрепровождение в кругу семьи, под одной крышей с родственниками. Если приходя домой с работы или учёбы, человек попадает в атмосферу любви поддержки и взаимопонимания, то естественно, после напряжённого дня, семья помогает ему расслабиться, снять стресс. Если же дома нет положительных эмоций и покоя, то для человека нахождение в кругу семьи будет продолжением дневного стресса и нервотрёпки, что рано или поздно загонит его в состояние депрессии.

## ● ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психологические заболевания – это одна из распространённых причин, ведущих к болезням телесным. При негативном психологическом климате в семье у её членов расшатываются нервы из-за постоянных конфликтов. А за нервами обязательно следуют болезни физические.

Одними из самых распространённых болезней, на основе расшатанных нервов и психологических расстройств, являются болезни пищеварения. Начиная от гастрита, язвы и заканчивая дерматологическими заболеваниями - это всё может иметь под собой психологическую основу.

Соответственно, положительная психологическая обстановка в пределах семьи, будет поддерживать как нормальную работу вашей нервной системы, так и других органов.



Анализ результатов исследований ВОЗ показывает, что нарушения психического и физического здоровья чаще отмечаются у детей:

- от недостаточного общения со взрослыми;
- от враждебного к ним отношения;
- от семейного разлада

## ● ДОЛГОЛЕТИЕ

Одним из секретов долголетия людей на Кавказе является уважительное отношение к старикам, со всеми вытекающими результатами. Люди, живущие по законам гор, уважают своих стариков, заботятся о них, консультируются с ними, делают всё, чтобы люди преклонного возраста чувствовали свою значимость, принадлежность к семье и обществу.

Подобное отношение формирует психологический климат вокруг стариков, которого порой так не хватает на равнине.

## ● ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ И СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ

Стоит ли говорить о том, что при хорошем эмоциональном состоянии, чувствуя любовь и поддержку, веру в себя близких, люди имеют вдохновение и больше энергии для достижений, как в работе, творчестве, так и в учёбе.

Как правило, дети, выросшие в плохом психологическом климате, бывают менее успешны в жизни. То же самое касается и взрослых людей, в чьих семьях психологический климат по каким-то причинам испортился. Большая часть их энергии уходит на обиды, нервы и конфликты. О каком росте можно говорить, если человек – как выжатый лимон.

Определенные ценности, культивируемые в семье, влияют на становление психики и характера ребенка в будущем.

- Похвала в семье – ребенок благодарный.
- Безопасность – ребенок верит в людей.
- Подбадривание – он верит в себя.
- Ребенка критикуют – он ненавидит людей.
- Упреки – ребенок ощущает чувство вины.
- Вражда в семье – ребенок становится агрессивным.
- Насмешки над ребенком – ребенок замкнут.
- Ребенка поддерживают – ценит себя.
- Терпимость в семье – ребенок принимает других такими, какие они есть.
- Честность в семье – ребенок справедливый.
- Понимание и дружелюбие – ребенок находит любовь в мире.



# Как улучшить психологический климат в семье

- Показывайте свои чувства
- Доверяйте
- Благодарите
- Разговаривайте

# Типы семейного климата

Недаром 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.

## ● 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.

## ● Собутыльники

Члены семьи (в первую очередь это касается взрослых) объединены идеей гедонизма. Часто это неблагополучные семьи. Как правило у всех членов семьи низкая или неустойчивая самооценка. Много эмоций, радостных и печальных, мало разумного.

Члены семьи охотно врут и сами себе, и другим. Основная задача лжи при этом - оправдать собственный гедонистический образ жизни. Не требовательны по отношению к другим членам семьи, потакают слабостям. Тем не менее конфликты разгораются часто, особенно под влиянием негативных состояний, фрустрации и раздражительности.

## ● 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 дозированно проявляют эти эмоции.

Семьи с автократичным лидером довольно стабильны. Стабильность определяется объективным характером власти лидера. Если лидер - хорошо зарабатывающий муж, то его власть основывается на деньгах. Если муж склонен к сильному алкоголизму, то власть жены основывается на ее способности держать мужа в рамках. Если лидер теряет свою объективную власть, в отношениях наступает серьезный кризис.



## ● **Мрачный**

Члены семьи ненавидят друг друга, но в силу тех или иных обстоятельств продолжают жить друг с другом. Проявления доброго расположения очень редки. Во некоторых семьях их не бывает годами. Общение эпизодическое, часто заканчивающееся ссорами. Эмоций в семье много, но в основном отрицательных.

В поведении члены семьи часто руководствуются вычурными мрачными смыслами, иногда религиозно-мистического характера.

## ● 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.

# Спасибо за внимание!

