**Сохранение психологического здоровья в семье, как условие**

**благоприятного развития детей.**

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, контакт которых с окружающим миром сужен, роль семьи возрастает. Семья является надёжным фундаментом в решении определённых вопросов: воспитания детей, включение их в социальные и трудовые сферы, становление детей, как членов общества.

Семья – одно из немногих мест, где ребенок может почувствовать себя личностью. Младшему школьнику необходимы: поддержка, одобрение, понимание, любовь, ваша улыбка и забота, нежность, ваше тепло чувств и эмоций, похвала.

Для успешного развития ребенка необходимо создание благоприятных условий не только в школе, но и в семье.

Основными условиями успеха в воспитании детей в семье можно считать наличие нормальной семейной атмосферы, авторитета родителей, правильного режима дня, своевременного приобщения ребенка к труду.

Нормальная семейная атмосфера – это:

осознание родителями своего долга и чувства ответственности за воспитание детей, основанного на взаимном уважении, постоянном внимании к учебной, трудовой и общественной жизни;

помощь и поддержка в больших и малых делах, в бережном отношении к достоинству каждого члена семьи, постоянном взаимном проявлении такта;

организация жизни и быта семьи, в основе которой лежит равенство всех членов, привлечение детей к решению хозяйственных вопросов жизни семьи, ведению хозяйства, к посильному труду;

разумная организация отдыха, совместных прогулок, чтение, прослушивание музыки, посещение театра и кино;

взаимная принципиальная требовательность, доброжелательный тон в обращении, задушевность, любовь и жизнерадостность в семье.

Созданию благополучной атмосферы в семье способствуют семейные традиции, крепкие устои и принципы. К ним относится проведение общественных и семейных праздников по случаю дня рождения взрослых и детей. Подготовка детьми и взрослыми подарков, вручение их при особом эмоциональном подъеме создают ту атмосферу торжественности, радости и счастья, которая формирует духовную культуру, «цементирует» семью как коллектив.

Успешным воспитание в семье будет при соблюдении четкого режима дня для детей. Режим дня включает весь распорядок дня ребенка в течение суток – время на полноценный сон, на упорядоченный прием пищи, на все виды труда и отдыха. При этом учитываются возраст и состояние здоровья ребенка.

Важным условием успешного воспитания детей является единство требований, предъявляемых к детям всеми членами семьи, а также единые требования к детям со стороны семьи и школы. Отсутствие единства требований между школой и семьей подрывает авторитет учителя и родителей, ведет к потере уважения к ним.

Важным условием успеха в воспитании является авторитет родителей и старших братьев и сестер. Родители являются самыми близкими и дорогими людьми для детей, поэтому дети хотят подражать отцу или матери, быть похожими на них. Главное, чем любой родитель может повлиять на своего ребенка, - это собственным примером. Как отрицательным, так и положительным. Родители всю жизнь являются примером для детей, а в школьном возрасте они составляют для него почти весь мир. Поэтому наша ответственность перед детьми просто огромна.

Нормальные взаимоотношения детей и родителей в семье строятся на взаимном уважении и доверии друг к другу. Дети видят в родителях советчиков во всех своих делах, помощников в борьбе с разного рода трудностями, истинных друзей, с которыми можно поделиться и радостями, и заботами. Родители должны предъявлять к детям требования, одновременно уважая их личность.

Одним из важнейших условий благоприятного развития и обучения ребенка является сохранение его психологического здоровья.

Психологическое здоровье - состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта; адекватное социальное поведение.

Психологическое здоровье, как составная часть здоровья, - важнейшее условие для сохранения высокой учебной мотивации учащихся, способствует становлению личности, повышает работоспособность, стабилизирует внимание и память. Зависимость между нарушениями психологического здоровья и низкой учебной успеваемостью давно доказана. Благоприятный психологический климат, нравственная атмосфера, сознательное, ответственное и конструктивное родительское поведение есть важнейшие факторы сохранения здоровья детей.

Родителям советы психолога

Несколько конкретных советов о том, как сберечь психологическое здоровье ребенка, сформировать адекватную самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

Проявляйте доверие и уважительное отношение к ребенку;

В случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;

Необходимо демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;

Детей нельзя обманывать, т.к. дети очень чувствительны к фальши; похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;

 Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед (регресса); не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам;

Не унижайте ребенка криком;

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным;

Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);

Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются;

Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других;

Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию;

Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас;

Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками;

Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям;

Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи;

Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Двери школы всегда открыты для Вас.

Педагог-психолог Л. А. Ильина