**СЕМЬЯ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.**

 *Н.А. Шишкина, педагог-психолог*

 *ГБПОУ МО «Колледж « Коломна» СП №4,*

 *г. Коломна.*

 В последние годы внимание к вопросам здоровья заметно возросло. И это не удивительно. Ведь здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье человека - состояние его душевного, физического и социального благополучия.

Психологию интересует свой аспект проблемы здоровья — психологическое здоровье, которое также рассматривается в связи с психологическим благополучием человека. Дубровина И. В., отметила: если термин "психическое здоровье" имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то тер­мин "психологическое здоровье" относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.[1,с.4] Именно психологическое благополучие человека является показателем его психологического здоровья.

Первоосновой и фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего является в первую очередь семья. Семья играет важную роль в жизни человека.

 Поведение индивида постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения и воздействия примеров соответствующего и несоответствующего поведения окружающих (родителей, родственников или значимых лиц из окружения). Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и 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. Так 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. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, одновременная открытость семьи, её 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 имеют место постоянные конфликты, члены семьи отрицательно относятся друг к другу, испытывают чувство незащищенности, тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, то в этом случае правомерно говорить о неблагоприятном психологическом климате в семье.

Психологическое здоровье семьи - в свою очередь, это комплексный обобщенный показатель социальной активности её членов во внутрисемейных отношениях, в социальной среде и профессиональной сфере их деятельности. Он отражает душевное благополучие членов семьи, обеспечивающее адекватную их жизненным условиям регуляцию поведения в общении и деятельности. Психологическое здоровье семьи, как действенный социально-психологический механизм выполняет ряд важнейших функций: информативную, оценочную, прогностическую, регулятивную, предписывающую, воспитательную. В то же время элементы психологического здоровья семьи отражают устойчивые, по-своему сложившиеся в конкретной семье социально-психологические явления, подверженные управлению как внутри, так и в несемейным воздействиям.

К основным критериям психологического здоровья семьи B.C. Торохтий относит сходство семейных ценностей, функционально-ролевую согласованность, социально-ролевую адекватность в семье, эмоциональную удовлетворённость, адаптивность в микросоциальных отношениях, устремлённость на семейное долголетие. Эти критерии психологического здоровья семьи создают общий психологический портрет современной семьи и прежде всего характеризуют степень её благополучия [2,с. 23].

  Роль семьи в обществе несравнима по своему значению, ни с какими другими составляющими общества, так как именно в семье развивается и формируется личность человека, его отношение к себе, своему здоровью. Но, тем не менее, школа   была,  есть  и  останется  одним  из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие ребенка, родителей и социума.

В этой связи задача психологической помощи родителям в том, чтобы

 - дать знание о психологических особенностях ребенка, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление;

- помочь осознать собственные личностные, семейные и социальные ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье;

- определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей (Пояснить ответы на вопросы: как взаимодействовать с ребенком, чтобы его личностные и семейные ресурсы развивались, а не подавлялись? Как сделать свою семью социально и психологически поддерживающей, а не подавляющей системой?);

- обучить навыкам социально и психологически поддерживающего и развивающего поведения в семье и в процессе взаимоотношений с детьми;

- формировать позитивное отношение к окружающему миру, желание вести здоровый образ жизни.

Список литературы:

1.Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной.— 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с. — (Руководство практического психолога)

2.Торохтий В. С, Прохорова О. Г. Психологическое здоровье семьи. М.: КАРО, 2009. – 160 с.