



Психологический климат в семье и его влияние на здоровье детей

Психологический климат в семье является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье ребёнка. Семейная атмосфера, уровень эмоциональной поддержки и стиль воспитания — всё это формирует как физическое здоровье, так и психическое благополучие ребёнка.

Ключевую роль в создании семейной атмосферы играют родители; от их усилий зависит, каким будет психологический климат в семье — благоприятным или неблагоприятным.

Так, для семей с благоприятным психологическим климатом характерно выстраивание отношений с доверием, любовью и уважением; требовательность членов семьи друг к другу в таких семьях дружеская; в таких семьях нет психологического давления, наблюдается сплоченность, свобода в выражении собственного мнения, собственных чувств; в отношениях между супругами нет хронических конфликтов, наблюдается сходство семейных ценностей, единство взглядов и действий относительно правил, принципов жизнедеятельности и воспитания; в процессе выполнения семейных ролей супруги разделяют семейные задачи, тревоги и проблемы; такие семьи имеют устремления, они способны к развитию.

Семьи с высоким уровнем взаимопонимания, доверия, эмоциональной поддержки и конструктивным общением способствуют формированию у детей хорошего самоощущения, положительного самовосприятия. Дети, выросшие в благоприятной семейной атмосфере развивают хорошие навыки общения, они способны устанавливать здоровые отношения с окружающим миром. Возможность в семье открыто общаться о чувствах, проблемах и радостях позволяет детям чувствовать себя понятыми, ценными. Такие дети вырастают уверенными в себе, они обладают высокой самооценкой, у них ниже уровень тревожности, они лучше справляются со стрессами в жизни.

Негативная семейная атмосфера приводит к серьёзным психологическим и физическим последствиям для ребёнка. Дети, столкнувшиеся с конфликтами и насилием в семье, испытывают трудности в общении с другими, им сложнее формировать дружеские связи и доверять окружающим. У детей, которые воспитываются в условиях хронических

семейных конфликтов, эмоционального холода, чаще развиваются различные психические расстройства, включая депрессию и тревожные расстройства. Такие дети восприимчивее к заболеваниям, поскольку находятся в семье в состоянии постоянного стресса. Хронический стресс приводит к сбоям в работе иммунной системы, что увеличивает вероятность возникновения различных заболеваний. Такие дети чаще подвержены простудным, аллергическим заболеваниям.

Родителям важно осознавать собственную значимость и ответственность за процессы формирования психологического климата в семье. Важно помнить: забота о семейной атмосфере — это забота о будущем своих детей и их здоровье, это обеспечение эмоционального комфорта детей, их высокой самооценки, хорошего самоконтроля, ориентации на успех в достижении целей. Создание позитивной, поддерживающей атмосферы в семье помогает ребёнку вырасти уверенным, инициативным и счастливым человеком.

Психолог Орехво О.В.,
УЗ «Гродненский ОЭД»