**Создание благоприятной семейной атмосферы.**

Семья – первая ячейка, в которую поступает ребенок с рождения. Ребенок, подражая взрослому, формирует определенные личностные качества, критерии оценки себя и других. Значимым взрослым для ребенка являются **родители.** Устанавливается стиль взаимоотношения, ребенок должен понять свою значимость в семье, т.е. для чего он, приносит ли он радость.



Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается **спокойная и доброжелательная обстановка,** создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение и обеспечивают материальными средствами, необходимыми семье. Семья для ребенка на ранних этапах развития является ближайшей микросредой, первой и часто почти единственной социальной группой, наиболее долго действующим фактором, формирующим личность, нравственные чувства, навыки социального поведения. Без разумной и деятельной родительской любви, сочувствия, сопереживания ребенку эмоциональный, нравственный и интеллектуальный фундамент личности будет непрочным, а от его прочности зависит духовное здоровье человека. Особенности взаимодействия ребенка с родителями, степень их отзывчивости, наличие эмоциональных связей и отношений привязанностей оказывают влияние на протяжении всего периода детства, так и в дальнейшей жизни, являются своеобразным эталоном построения его отношений с другими людьми.

**Семейная атмосфера и ее признаки.**

Психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи и зависит от характера взаимоотношений в семье.

**Что же такое семейная атмосфера?**

Это отношения между всеми членами семьи, тон и стиль общения. Семейную атмосферу можно назвать ещё **психологическим климатом** в доме — это общие интересы родителей и их чада, увлечения и переживания.

Если приучать детей к тому, чтобы они уважительнее относились к своим родителям и старшим людям, развивать в детях чувство долга, сопереживания, ответственности, заботы — тогда точно ваша семейная атмосфера будет хорошей, не возникнут противоречия и конфликты в кругу семьи, а в последствии у вас всегда будет хорошее настроение и самые тёплые чувства к вашим родным.

**Ведь так важно,** чтобы после трудного рабочего дня дома вы могли подзарядиться энергией от любви и заботы ваших родных, чтобы эмоциональное напряжение никогда не появлялось в родных стенах. Конечно же, семейная атмосфера зачастую напрямую зависит и от индивидуальности и характера каждого члена семьи, но нужно как-то себя настраивать всегда на позитив и взаимопонимание. По- принципу «давать, а не только получать» нужно жить каждому члену семьи, и тогда точно вы будете чувствовать себя самой счастливой семьёй.

**Психологический климат семьи** - устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации. Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие 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.

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;

- стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу;

- общение на интересующие всех темы;

- совместное выполнение домашних работ;

- открытость семьи, ее 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:**

- постоянные конфликты;

- члены семьи отрицательно относятся друг к другу;

-испытывают чувство незащищенности, тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, в этом случае правомерно говорить о неблагоприятном психологическом климате в семье.

Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека. Эксперты Всемирной Организации Здоровья на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения с взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

**Помните:**

1. От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

2. Время, которое требуется каждому для ночного отдыха, величина сугубо индивидуальная. Показатель один – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

3. Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

4. Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?».

5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

6. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

7. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимость исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Семья, являясь необходимым компонентом социальной структуры любого общества и выполняя множественные социальные функции, играет важную роль в общественном развитии. Именно семья выполняет главную функцию, которая заключается в передаче детям системы ценностей и норм, включении их в социальную среду, в разнообразные социальные связи. Семейная психологическая атмосфера благополучия является **мощным фактором здоровья детей** и ни один социальный институт не в состоянии заменить её ребенку.