**«Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка с ОВЗ»**

Первоосновой и фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего является в первую очередь **семья.** Стоит помнить, от того, как строятся отношения в семье, какие ценности, интересы выдвигаются у ее старших представителей на первый план, зависит то, какими вырастут дети.

Ребенок очень чутко реагирует на поведение взрослых и быстро усваивает уроки, полученные в процессе семейного воспитания. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

Семья *–* это  социальный институт формирования личности ребенка. Важнейшая социальная функция семьи *–* ***воспитание*** подрастающего поколения (Закон РФ № 000-1 ст.18 «Закон об образовании»).

Одним из главных факторов физического и психического здоровья ребёнка является атмосфера жизни в семье. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

Одной из главных задач родителей является создание гармоничных отношений и психологически благополучного комфортного климата в семье, так как без этого невозможно формирование здоровой полноценной личности ребенка. Отклонения в семейных отношениях негативно влияют на формирование личности ребенка, его характера, самооценки и других психических качеств личности; у таких детей могут возникать различные проблемы: состояние повышенной тревожности, ухудшение успеваемости в школе, трудности в общении и многие другие. Таким образом, 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.

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ею система воспитания. Здесь имеется в виду и понимание целей воспитания, и формулировка его задач, и более или менее целенаправленное применение методов и приемов воспитания, учет того, что можно и чего нельзя допустить в отношении ребенка. Стиль родительского взаимоотношения непроизвольно запечатлевается в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, как правило, бессознательно. На стиль  воспитания оказывают влияние личностные качества родителей.

От условий воспитания в семье зависит адекватное и неадекватное поведение ребенка. Дети, у которых занижена самооценка, недовольны собой. Это происходит в семье, где родители постоянно порицают ребенка или ставят перед ним завышенные задачи. Ребенок чувствует, что он не соответствует требованиям родителей. (Не говорите ребенку, что он некрасив, от этого возникают комплексы, от которых потом невозможно избавиться.)

Неадекватность также может проявляться с завышенной самооценкой. Это происходит в семье, где ребенка часто хвалят, и за мелочи и достижения дарят подарки (ребенок привыкает к материальному вознаграждению). Ребенка наказывают очень редко, система требования очень мягкая.

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.

***Любить своего ребенка – что это значит?***

Юлия Гиппенрейтер – доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ, автор бестселлера "Общаться с ребенком. Как?" говорит:
«Это значит удовлетворять одну из самых главных его потребностей. Каждому человеку, независимо от возраста, необходимо, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он чувствовал себя нужным. А ребенок без любви просто не может нормально развиваться. И то, как он будет воспринимать себя на протяжении всей жизни, – его самооценка – во многом зависит от того, насколько удовлетворена его потребность в любви».

***Что дает ему родительская любовь, почему она важна?***

Маленький ребенок еще ничего не знает о себе, он видит себя таким, каким его видят близкие люди. Каждым обращением к ребенку – словом, интонацией, жестом, даже молчанием – мы сообщаем ему что-то о нем. От повторяющихся знаков одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение "я хороший", а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики – ощущение "со мной что-то не так", "я плохой". Наказание ребенок воспринимает как сообщение "Ты плохой!", критику – "Ты не можешь!", невнимание – "Мне до тебя нет дела" или даже "Я тебя не люблю".
Поэтому, заботясь о безопасности ребенка, его воспитании, успехах в учебе, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение мы сейчас ему посылаем. Чем младше ребенок, тем сильнее влияние информации, которую он получает от нас. К счастью, с маленькими детьми родители обычно более ласковы и внимательны. Но по мере взросления ребенка мы все сильнее стремимся его "воспитывать" и часто не задумываемся о том, насколько ему необходимо наше тепло, принятие и одобрение. Мы просто не фокусируем свое внимание на том, как обращаемся к детям. А они всегда понимают нас буквально, и тон, каким произнесены слова, для них важнее смысла. Если тон резкий, сердитый, даже просто строгий, ребенок делает вывод: "Меня не любят", "Я им не нужен".

***Дети настолько не уверены в нашем к ним отношении?***

Да, не уверены. Они подсчитывают любые проявления нашей любви, у них своя, эмоциональная бухгалтерия. Они все время сравнивают: "Брат подарил цветочек – мама обрадовалась, я подарила – обрадовалась меньше", "Папу мама любит больше, чем меня", "Гости пролили чай, мама сказала – ничего, а я пролил – меня отругали"…

Им очень не хватает внешних "сигналов" любви. А ведь положительное отношение к себе – это основа психологического выживания человека. Поэтому ребенок постоянно ищет нашей любви, борется за нее, ищет подтверждения тому, что он хороший.

***Так как же родителям выражать свою любовь?***

Говорить больше теплых слов: "Мне хорошо с тобой", "Я рад тебя видеть", "Хорошо, что ты пришел", "Мне нравится, как ты…", "Я по тебе соскучилась", "Как хорошо, что ты у нас есть". Не нужно забывать и обнять ребенка, приласкать, прикоснуться к нему. Американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день.

Любить не "за то, что он..." или "если он...", а просто потому, что он есть.
У детей есть потребность "подзаряжаться" нашей любовью: так, совсем маленький ребенок, который еще только научился ходить, возвращается к маме, прижимается к ее коленям – и идет дальше играть, исследовать мир. И ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, недалеко, она любит его и может защитить. С возрастом формы "подзарядки" меняются: это и семейное чаепитие, и чтение перед сном, и просто разговор, совместные посиделки… Эти семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать: мы вместе.

Но как же быть с воспитанием? Обнимать, хвалить – и не ругать за дурные поступки, не наказывать, если он что-то натворил?
К сожалению, очень многие родители уверены, что главные (если не единственные) воспитательные средства – это награды и наказания, пряник и кнут. Но воспитание – это не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы. Прежде всего, нужно построить с ребенком человеческие отношения. Прежде чем его воспитывать, критиковать или наказывать за поступки, которые нам не нравятся, нужно научиться безусловному принятию ребенка.

Мама говорит дочери: "Если ты будешь хорошей девочкой, я буду тебя любить". Но любовь – не товар и не деньги. Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что наша любовь не оценочна и не зависит от каких-то условий. Мы любим его не "за то, что он…" и не "только если он…", а просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия, возможно все остальное: воспитывать, договариваться, налаживать дисциплину, даже и наказывать, если в этом возникает необходимость.

***Может ли родительской любви быть слишком много?***

Вопрос в том, что мы понимаем под словом "любовь". Януш Корчак писал: "От матери зависит, даст она ребенку грудь или вымя". Что значит "дать вымя"? Это как раз и есть слишком много любви, но такой, которая не идет на пользу. Ведь растя ребенка, мы помогаем ему стать человеком, то есть учим руководствоваться не только инстинктами и желанием получить удовольствие. Мы не можем не ставить ему ограничения, необходимые для его же блага. Мы вкладываем в него все силы и средства, чтобы отпустить его в жизнь. Но некоторым родителям бывает трудно сделать это – они боятся огорчить ребенка и готовы удовлетворять любые его желания, чтобы ему было хорошо. Однако на самом деле они не помогают ему стать человеком, они "дают вымя": заваливают нежностями, которые приятны им самим, впихивают в него пищу, оберегают от холода, тепла, жары, микробов, дурных влияний, влезают в его жизнь с навязчивой заботой и тревогой. Когда в ребенке не видят личность с ее самостоятельными потребностями, заслуживающими внимания и уважения, а видят только свою слепую преданность ему, свое животное чувство, – это совсем не та любовь, в которой он нуждается. Настоящей любви к ребенку – ответственной, уважительной и дружеской – много не бывает.

***Что важно в человеческом аспекте отношений между взрослым и ребенком?***

Это понимание, уважение к личности, доверие. Некоторые родители боятся раскрыться, рассказать о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять свой авторитет. Но, когда мы открыто и искренне выражаем свои чувства, дети видят, что мы тоже живые люди, – и, в свою очередь, начинают доверять нам.

**Однако стоит рассмотреть семьи, в которых есть дети с ОВЗ.**

Воспитание в семье, где растет ребенок с ОВЗ, имеет свои особенности.

Во многих семьях не только не созданы адекватные условия для развития детей, но и, напротив, семейная ситуация оказывает деструктивное воздействие на ребенка.

 ***Какие особенности семейного воспитания ребенка с ОВЗ можно отметить?***

 Существует несколько схем отношения родителя к ребёнку с определенным дефектом.

- отрицание дефекта у ребёнка – родители не признают и не принимают никаких ограничений возможностей, более того, ожидают и настаивают на высокой успешности во всех видах его деятельности;

- чрезмерная защита, опека, охрана – родители испытывают большое чувство жалости и сочувствуют своему ребёнку, которые проявляют в гиперопеке, заботе, чрезмерной любви, защите. В данном случае родители готовы сделать для ребёнка все возможное;

- отвержение или отречение от ребёнка – родители отрицательно относятся к ребёнку, родители чувствуют и осознают свои враждебные чувства по отношению к своему ребёнку.

- отсутствие знаний и навыков, необходимых для воспитанияребёнка не позволяют родителям создавать оптимальные *(иногда и специальные)* условия для ребёнка дома.

**Вывод:**

Родители часто переоценивают или же наоборот, недооценивают дефект  и владеют недостаточной информацией о том, как учить ребёнка и чему его учить, как воспитывать его и как управлять его поведением. Таким образом, большинство детей с ОВЗ лишаются возможности развиваться, развивать свои способности, реализовывать свои интересы, желания и т.д.

Рождение ребенка с нарушениями в развитии является стрессом для семьи и его появление является сдерживающим фактором для проявления родительского отношения со стороны мамы и папы по отношению к своему ребенку. Сложным становится все***: и адаптация к новой реальности, и ее принятие, и нарушение контактности  с внешним миром,*** т.к. здесь может произойти изоляция от общества, поскольку родители часто испытывают различные противоречивые чувства, связанные с ребенком.

В развитии ребенка с ОВЗ важным является утверждение, что носителем проблемы ребенка в каждом конкретном случае выступает и сам ребенок, и родители, и педагоги, и его ближайшее окружение.

Семьям, имеющим ребенка с ОВЗ, требуется социально-психологическая поддержка. Необходимо, чтобы родители не оставались один на один со своей бедой, чтобы эта проблема не становилась только личным делом семьи. Важно, чтобы семья не замыкалась, не стеснялась своего ребенка. При адекватно построенной семейной атмосфере, отношении к своему ребенку функционирование семьи сохраняется. Воспитание ребенка с нарушениями в развитии требует от родителей больших физических и духовных сил, поэтому так важно взрослым сохранить физическое здоровье и душевное равновесие, оптимизм. От того, как дальше поведут себя родители, во многом будет зависеть судьба ребенка и самой семьи.