Міністерство науки і освіти України

Луганський коледж будівництва, економіки та права

**Реферат**

На тему: **«Сім'я та здоров’я»**

Виконала:

Безсмертна А.І.

Перевірив викладач

Пустовойтова О.В.

Луганськ, 2010

**План**

Введение

1. Определение понятия семьи

1.1 Влияние семейных отношений на здоровье человека

2. Этапы формирования личности

2.1 Тактики воспитания в семье

Заключение

**Введение**

**Семья́** — организованная социальная группа, члены которой могут быть связаны брачными или родственными отношениями (а также отношениями по взятию детей на воспитание), общностью быта, взаимной моральной ответственностью и социальной необходимостью, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения.

Семья принадлежит к важнейшим общественным ценностям. Каждый член общества, помимо социального статуса, этнической принадлежности, имущественного и материального положения, с момента рождения и до конца жизни обладает такой характеристикой, как семейно-брачное состояние.

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

Для взрослого человека семья является источником удовлетворения ряда его потребностей и малым коллективом, предъявляющим к нему разнообразные и достаточно сложные требования. На стадиях жизненного цикла человека последовательно меняются его функции и статус в семье.

С позиций воспроизводства населения весьма важным критерием построения демографической типологии семей является стадия жизненного цикла семьи. Семейный цикл определяется следующими стадиями родительства:

* предродительство — период от заключения брака и до рождения первенца
* репродуктивное родительство — период между рождениями первого и последнего детей
* социализационное родительство — период от рождения первенца до выделения из семьи (чаще всего через вступление в брак) последнего ребёнка (в случае одного ребёнка в семье совпадает с предыдущей стадией)
* прародительство — период от рождения первого внука до смерти одного из прародителей

**1. Определение понятия семьи**

Под семьей понимается союз лиц, основанный на браке или родстве, характеризующийся общностью быта, интересов, взаимной заботой, помощью и моральной ответственностью.

Современная семья выполняет ряд функций, главными из которых являются:

1. Хозяйственно-бытовая — заключающаяся в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т. д.), в сохранении их здоровья. В ходе выполнения семьей этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде физических сил.

2. Сексуально-эротическая — обеспечивающая удовлетворение физиологических потребностей супругов.

3. Репродуктивная — обеспечивающая рождение детей, новых членов общества.

4. Воспитательная — состоящая в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях.

5. Эмоциональная — заключающаяся в удовлетворении потребностей в уважении, признании, взаимной поддержке, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья.

6. Духовного общения — состоящая во взаимном духовном обогащении.

7. Первичного социального контроля — обеспечивающая выполнение социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами.

**1.1 Влияние семейных отношений на здоровье человека**

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменилась функция первичного социального контроля: она заключается больше не во власти отца семейства над нижестоящими членами семьи, а в той мотивации к труду и достижениям, которую порождает семья. Повысился уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений (рождение внебрачных детей, супружеские измены и т. п.). Развод перестал рассматриваться как наказание за недостойное поведение в семье.

Семейные отношения имеют большое значение для здоровья людей. Благоприятный морально-психологический климат семьи положительно сказывается на здоровье ее членов. Статистика свидетельствует, что в таких семьях люди меньше болеют и дольше живут. По некоторым источникам, у членов таких семей в несколько раз ниже заболеваемость туберкулезом, циррозом печени и диабетом, чем в неблагополучных семьях и среди одиноких.

В то же время в семье, где кто-то из ее членов подвержен наркомании и алкоголизму, создаются тяжелые условия жизни, особенно для детей. Обстановка в семье тяжело ранит их психику и часто вызывает различные расстройства.

Человек становится личностью в обществе других людей. Формируясь как личность, человек проходит через процесс социализации, который позволяет усвоить идеологию и мораль, нравственные ценности и нормы поведения в обществе, в котором он живет. Процесс социализации продолжается практически всю жизнь, но особенно он интенсивен у детей, подростков и юношей. Основными институтами социализации являются семья и школа, а конкретными носителями усваиваемых норм и правил выступают родственники, воспитатели, педагоги, сверстники, окружающие взрослые. Последующая профессиональная деятельность также оказывает социализирующее воздействие на человека, из чего следует, что процесс формирования личности никогда не останавливается.

**2. Этапы формирования личности**

В детском и подростковом возрасте закладываются основы здорового образа жизни, гармоничной системы отношений с окружающим миром. Многие наши проблемы, трудности и болезни связаны с особенностями воспитания и развития человека. Поэтому профилактические психогигиенические рекомендации и мероприятия наиболее продуктивны, если они реализуются с раннего детства, а не в зрелом возрасте, как это часто бывает.

Существуют следующие возрастные этапы формирования личности: ранний детский возраст (до 3 лет), дошкольный (3—6 лет), младший школьный (6—11), средний школьный (11—15), старший школьный возраст (15— 17 лет).

В раннем детском возрасте развитие личности протекает в семье. На этом этапе ребенок усваивает простейшие навыки и умения, овладевает языком как средством общения, выделяет свое «я» из окружающего мира и противопоставляет себя окружающим, учится управлять своим поведением, считаться с окружающими, подчиняться требованиям взрослых. Важность этого периода развития ребенка состоит в том, что он усваивает тип отношений, сложившихся в семье, претворяя их в черты своей формирующейся личности. В течение первых лет жизни формируется эмоциональное отношение ребенка к окружающему миру, которое проявляется в том, как много и по поводу чего ребенок улыбается или плачет, чего боится, чему радуется и т. д. Следует помнить, что дефицит общения ребенка с матерью нарушает его эмоциональное развитие, поэтому рекомендуется избегать даже кратковременных разлук (поездки в отпуск, командировки и т. д.) с ребенком по крайней мере до достижения им 2—3 лет.

Дошкольный возраст характеризуется включением ребенка в группу ровесников (чаще всего в условиях детского сада). На этом этапе ребенок усваивает нормы и способы одобряемого родителями и другими взрослыми (воспитателями) поведения в условиях взаимодействия с другими детьми, стремится найти в себе что-то, выделяющее его среди других детей: либо позитивно, в различных видах самодеятельности, либо в шалостях и капризах, при этом ориентируясь на оценку не столько детей, сколько взрослых. Вместе с тем многие дети болезненно реагируют на помещение их в ясли.

Специалисты доказали, что в возрасте до шести месяцев малыши адаптируются к яслям безболезненно, однако в последующем может выявиться отставание ребенка в развитии, прежде всего эмоциональной сферы: снижается эмоциональная чувствительность, ослабевает способность к сопереживанию и отзывчивости, что в будущем вызовет проблемы в межличностном общении, может привести к формированию негативных изменений в эмоциональной сфере, к возникновению невротических расстройств, трудностям создания своей семьи и т. д.

Определение малыша в ясли, начиная с семимесячного возраста, является для него психотравмирующим фактором: происходит болезненное для ребенка отторжение от матери. После 2 лет привязанность к матери, как правило, уже не носит столь зависимого характера, что облегчает ребенку адаптацию к условиям детского сада. Решая вопрос о помещении ребенка в садик, следует помнить, что беспокойство при разлуке с матерью у девочек сохраняется до 2,5 лет, у мальчиков — до 3,5 лет.

В раннем детстве ребенок переживает первый кризис! кризис 3 лет. Проявляется он прежде всего в негативизме по отношению к требованиям родителей, причем ребенок бывает негативистичен и к тем требованиям, которые совпадают с его желаниями.

За кризисом 3 лет начинается дошкольный период, где доминирует игровая деятельность. В игре моделируются человеческие отношения, ребенок усваивает ролевые формы поведения. Игра является той деятельностью, в которой перед ребенком открывается весь внешний мир.

В младшем школьном возрасте ребенок входит в группы одноклассников, учится строить новые отношения, усваивает более сложные нормы и поведенческие правила, В этом возрасте формируется отношение к себе, окружающим людям. Особое влияние оказывает на развитие ребенка учительница, которая, выставляя ему отметки, оценивая его учебную деятельность, влияет на взаимоотношения ребенка с его родителями и сверстниками, формирует их отношение к нему и самооценку ребенка. К концу пребывания в младших классах отношение к себе все чаще определяется взаимоотношениями в классе, со сверстниками, групповые оценки становятся важнее мнения взрослых. Ведущей деятельностью в этом возрасте является не игра, а учение.

По данным американских психологов, 35—40 % взрослых людей страдают от застенчивости и испытывают трудности в общении. Специалисты считают, что источником чрезмерной застенчивости являются, как правило, те формы воспитания, когда родители постоянно сдерживают детей или делают им замечания по поводу того, что они что-то делают либо говорят не так.

Специфической особенностью подросткового периода является то, что развитие подростка протекает параллельно в различных группах сверстников, конкурентных для него по своей значимости (школа, двор, спортивная секция и т. д.). Общение со сверстниками становится наряду с учением ведущей деятельностью. В этом возрасте отчетливо выражена потребность «быть личностью», самоутвердиться. При этом существуют достаточно выраженные противоречия между оценками и требованиями сверстников и родителей, вообще взрослых.

С началом полового созревания подросток становится более импульсивным, появляются немотивированные колебания настроения, конфликтность. Родителям надо учитывать эти изменения. Чрезмерная опека с их стороны приводит к развитию несамостоятельности и агрессивности, а чрезмерная свобода может обусловить эгоистические и асоциальные тенденции. Необходима доверительность в отношениях с родителями, что благотворно влияет и на эмоциональную сферу подростка, и на стиль общения с людьми. В эти годы подросток переживает кризис переходного возраста. Жан-Жак Руссо говорил, что человек рождается дважды, что период полового созревания и является вторым рождением. Подростковый кризис — один из самых сложных. В это время происходит понижение ценности общения в семье и повышение значимости общения со сверстниками. Родители должны знать эту психологическую закономерность и вместе с тем помнить, что снижение авторитета взрослых носит временный характер.

Главная особенность юношеского возраста — осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других. В юности завершается формирование личности, происходит профессиональное самоопределение.

Опыт медиков и педагогов свидетельствует, что порой вся жизнь человека определяется его детством. Многие черты характера взрослого человека, интересы, поведение находятся в прямой зависимости от условий и содержания воспитания. Ребенок—увеличительная линза зла: малейшее зло, которое есть вокруг него, он многократно преломляет и увеличивает, и это не может пройти для ребенка бесследно.

**2.1 Тактики воспитания в семье**

Психологи выделили четыре основные тактики воспитания в семье и отвечающие им четыре типа семейных взаимоотношений: диктат, опека, «невмешательство» и сотрудничество (А. В. Петровский).

Диктат в семье проявляется в систематическом подавлении одними членами семьи инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Родители, предпочитающие всем видам воздействия приказ и натиск, неизбежно сталкиваются с сопротивлением ребенка, который может отвечать на принуждение лицемерием, обманом, грубостью. Если сопротивление ребенка сломлено, вместе с ним оказываются сломленными такие ценные качества личности, как самостоятельность, чувство собственного достоинства, вера в себя, инициативность.

Опека — это такая система отношений в семье, при которой родители обеспечивают своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя.

По сути, диктат и опека — явления одного порядка, различия в форме, а не в существе. Однако результат во многом совпадает: у детей отсутствуют самостоятельность и инициатива. Эти дети дают большое число срывов в подростковом возрасте, восставая против чрезмерной опеки.

«Невмешательство» основано обычно на признании целесообразности независимого сосуществования взрослых и детей. При этой форме отношений наблюдается обособленность детей и взрослых в семье, в основе которого лежит пассивность родителей как воспитателей, которые не вмешиваются в жизнь ребенка, а предпочитают комфортное сосуществование с ним. Это путь формирования индивидуалиста.

Сотрудничество — тип воспитания, предполагающий опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной жизни. Психологи определяют такой тип семейных отношений как оптимальный. В ситуации сотрудничества преодолевается индивидуализм ребенка, он становится прямым соучастником жизни семьи, разрешения общих проблем и трудностей.

**Заключение**

Родительские установки появляются задолго до рождения ребенка. Воспитание детей — это огромный труд, огромное счастье, огромная любовь, постоянный поиск и сомнения.

Какими качествами должны обладать хорошие родители? Прежде всего, у ребенка должна была уверенность в том, что родители его любят и заботятся о нем. Родительская любовь — источник и гарантия эмоционального благополучия человека, поддержания телесного и духовного здоровья. К сожалению, родители не всегда умеют выразить свою любовь к ребенку. Все отклонения в эмоциональной сфере и поведении ребенка чаще всего обусловлены дефицитом родительской любви. Не надо бояться испортить ребенка проявлениями любви, наоборот, надо постоянно внушать ребенку уверенность в ее постоянстве, а для этого нужен постоянный психологический контакт с ним. Контакт строится в результате взаимодействия, диалога с ребенком, стимулирующего его активность в процессе воспитания. Родители должны пробудить в ребенке потребность в собственных достижениях и самосовершенствовании.

Другим важным правилом общения родителей и детей является принятие ребенка таким, каким он есть — признание права ребенка на индивидуальность, непохожесть, 6 том числе и на родителей. Это предполагает отказ от пусть зачастую справедливых, но негативных оценок личности ребенка. Любить ребенка надо не потому, что он хороший, а потому, что он есть, любить такого, какой есть. Психологами доказано, что успешность воспитания прямо связана с уровнем личности родителей, богатством и гармонией внутреннего мира взрослого. Поэтому процесс воспитания — это всегда и процесс самовоспитания.

В научной литературе синонимами понятия «психологический климат семьи» являются «психологическая атмосфера семьи», «эмоциональный климат семьи», «социально-психологический климат семьи». Следует отметить, что строгого определения этих понятий нет. Например, О. А. Добрынина под социально-психологическим климатом семьи понимает её обобщённую, интегративную характеристику, которая отражает степень удовлетворённости супругов основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем общения.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так 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 и как долго продлится брак. Так для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплочённость, возможность всестороннего развития личности каждого её члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищённости и эмоциональной удовлетворённости, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый её член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — ещё и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление её членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчёркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнёра, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Всё это препятствует выполнению семьёй одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведёт к депрессиям, ссорам, психической напряжённости, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

**Психологический климат** можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации, то есть возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний и волнений, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям. Стоит отметить, что эмоциональная атмосфера семьи является важным фактором эффективности функций жизнедеятельности семьи, состояния её здоровья в целом, она обуславливает стабильность брака.

Многие западные исследователи считают, что в современном обществе семья утрачивает свои традиционные функции, становясь институтом эмоционального контакта, своеобразным «психологическим убежищем». Отечественные учёные также подчёркивают возрастание роли эмоциональных факторов в функционировании семьи.

В. С. Торохтий говорит о психологическом здоровье семьи и о том, что этот «интегральный показатель динамики жизненно важных для неё функций, выражающий качественную сторону протекающих в ней социально-психологических процессов и, в частности, способность семьи противостоять нежелательным воздействиям социальной среды», не тождествен понятию «социально-психологический климат», которое в большей степени применимо для групп (в том числе малых) разнородного состава, чаще объединяющих своих членов на основе профессиональной деятельности и наличия у них широких возможностей выхода из группы и т. д. Для малой группы, имеющей родственные связи, обеспечивающие устойчивую и длительную психологическую взаимозависимость, где сохраняется близость межличностных интимных переживаний, где особо значимо сходство ценностных ориентации, где одновременно выделяется не одна, а ряд общесемейных целей, и сохраняется гибкость их приоритетности, адресности, где главным условием её существования является целостность — более приемлем термин «психологическое здоровье семьи».

**Психологическое здоровье** — это состояние душевного психологического благополучия семьи, обеспечивающее адекватную их жизненным условиям регуляцию поведения и деятельности всех членов семьи. 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.