**Что такое психологический климат семьи?**

Классный руководитель 7 класса Брель Н.И

         Синонимами понятия «психологический климат семьи» являются «психологическая атмосфера семьи», «эмоциональный климат семьи», «социально-психологический климат семьи». Психологический климат семьи отражает степень удовлетворенности 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***: сплоченность, 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. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать 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 партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, взаимное доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае ***говорят 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 в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

**В зависимости от степени неурядиц различают семьи:**

*конфликтные*, в которых возникают разногласия между интересами и желаниями членов семьи, которые порождают сильные и продолжительные отрицательные эмоции, кризисы, где нужды и интересы членов семьи сталкиваются особенно резко, поскольку касаются важнейших сфер жизнедеятельности семьи;

*проблемные,* которые нуждаются в помощи в конструктивном решении конфликтов, в преодолении объективных сложных жизненных ситуаций (например, отсутствие жилья и средств для существования) при сохранении общей положительной семейной мотивации.

**Психологический климат семьи**

**и его влияние на эмоциональное состояние ребенка.**

Психологический климат семьи выражается в том, какие преобладают отношения и настроения: восторженное, радостное, светлое, спокойное, теплое, тревожное, холодное, враждебное, подавленное.

***При благоприятном микроклимате*** каждый член семьи чувствует себя равным среди равных, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, или колодцем, где черпает живительную свежесть, бодрость и оптимизм. Главное в семье – чувство самооценки и стремление уважать право каждого быть личностью, а не только мужем, отцом, хозяином дома или партнером.

***Благоприятная психологическая атмосфера*** связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи. А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями:

* «Держать улыбку» (потому что именно лицо – ваша визитная карточка).
* Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).
* Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
* Не вступать в конфликты (учтите – что лучший способ выйти из конфликта – это не вступать в него).
* Ободрять других (оптимистам жить легче).
* Делать комплименты (учтите, что женщины любят ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

Вероятнее всего, благоприятная психологическая атмосфера присутствует в гармоничной семье. Какую же семью можно назвать гармоничной? В такой семье ощущается радость жизни. Все обитателя Дома уверены, что их с интересом и радостью выслушают. Здесь все знают, что с ними считаются и всегда учитывают позицию других. Потому люди открыто проявляют свои чувства: радости и огорчения, успехи и поражения. В такой семье люди не боятся рисковать, так как знают – семья поймет, что поиск нового всегда сопряжен с возможными ошибками. Ошибки говорят о том, что человек растет, меняется, совершенствуется и развивается. В гармоничной семье все чувствуют себя на своем месте, и они таковы, какими хотят себя видеть – признанные и любимые. Здесь привыкли смотреть друг на друга, а не в потолок. И даже младенцы выглядят открытыми и дружелюбными. В семье царит молчаливое спокойствие (но не безразличное молчание из-за страха быть непонятым). Буря в таком Доме – это признак какой-то очень важной активности членов семьи, а вовсе не попытка затеять ссору. Ведь каждый знает: если его не слушают сейчас, то лишь потому, что на это нет времени, а не потому, что не любят. В таких семьях люди чувствуют себя уютно и комфортно. Взрослые и дети не скрывают нежности и в любом возрасте проявляют ее не только в поцелуях, но и в том, что открыто беседуют друг с другом о себе и своих делах.

Воспитывая детей, родители ведут себя как лидеры, но не как хозяева и руководители. Свою главную воспитательную задачу они видят в том, чтобы научить ребенка в любой жизненной ситуации оставаться человеком, и поэтому не скрывают от детей негативные факты, делятся своим огорчением, гневом, а когда им хорошо, могут быть уверенными в себе и радостными. Если в проблемных семьях родители призывают детей не огорчать мать или отца, наказывают или даже бьют только за то, что ребенок не сказал «спасибо» или ответил невежливо на замечание, то в гармоничной семье родители твердо знают, что им самим надо постоянно учиться быть родителями, а значит – лидерами!  И они выбирают для разговора с ребенком именно то время и ту ситуацию, когда их сын или дочь могут действительно их услышать и понять. Когда же ребенок ведет себя плохо, родители-лидеры стараются как можно теснее приблизиться к нему, предлагая свою поддержку. В гармоничной семье родители твердо знают, что дети по своей природе не могут быть плохими и если ребенок ведет себя плохо, это означает, что он неправильно понимает ситуацию или же мало ценит и уважает самого себя.

Родители в гармоничных семьях понимают, что проблемы будут неизбежно возникать по мере роста и развития ребенка. Сама жизнь будет их ставить перед ребенком, перед его семьей, и они будут пытаться решить новые задачи. В проблемных семьях родители выкладывают всю свою энергию для того, чтобы вообще не иметь проблем. Когда же они возникают (а они не могут не возникать), то оказывается, что люди уже исчерпали свои силы и возможности. Одна из отличительных черт, присущих зрелой, гармоничной семье, заключается в том, что родители верят в неизбежность перемен в детях и сами готовы с ними постоянно меняться.

Однако и благополучная семья может быть источником душевных страданий детей: когда она становится ареной борьбы характеров супругов. Конечно, мамы и папы, как правило, обожают своих сыновей и дочерей. И это прекрасно. Любовь, забота, нежность, внимание окрыляют растущего человека, вселяют в него уверенность, оптимизм, духовную силу. Но так происходит только тогда, когда ребенок чувствует полную гармонию в семейном мире, любовь и взаимопонимание в отношениях между взрослыми. На это, кстати, обращал внимание еще А.С.Макаренко. «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь, - писал он. – Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями или врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это для ребенка имеет большое значение. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы уже воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь самые печальные последствия».

Истинная сущность воспитательной работы, вы и сами уже догадались об этом, вероятно, заключается вовсе не в ваших разговорах с ребенком, не в прямом воздействии на ребенка, а в организации вашей семьи, вашей личной и общественной жизни и в организации жизни ребенка. Воспитательная работа есть, прежде всего, работа организатора. В этом деле поэтому нет мелочей.

Семья – сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения составляют микроклимат семьи, который непосредственно влияет на эмоциональное самочувствие всех ее членов, через призму которого воспринимается весь остальной мир и свое место в нем. В зависимости от того, как ведут себя с ребенком взрослые, какие чувства и отношения проявляются со стороны близких людей, ребенок воспринимает мирпритягательным  или отталкивающим, доброжелательным или угрожающим. В результате у него возникает доверие или недоверие к нему. Это является основой для формирования позитивного самоощущения ребенка. Эмоционально-благоприятные взаимоотношения в семье стимулируют у всех ее членов чувства, поведение, действия, направленные друг на друга. Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений (на сверстников в детском саду, школе, на коллег по работе и т.д.). И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе дефектов развития и воспитания.

Гармония семейных отношений не означает отсутствие проблем и бесконфликтности. Напротив, чем ближе к идеалу, тем сложнее и тоньше мир возникающих противоречий.

**Тест на определение психологического климата семьи**

 Прочитайте следующие утверждения. Если Вы согласны с утверждением поставьте "да", если несогласны - поставьте "нет".

 1. Наша семья очень дружная.

 2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.

 3. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия.

 4. В своем доме я чувствую себя очень уютно.

 5. В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые очень дестабилизируют отношения.

 6. Лучше всего я отдыхаю в домашней обстановке.

 7. Если в семье случаются раздоры, то о них все быстро забывают.

 8. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.

 9. С полным основанием я могу считать: мой дом - моя крепость.

 10. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.

 11. В семье есть очень неуравновешенный человек.

 12. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.

 13. В нашей семье есть член(ы) с очень трудным характером.

 14. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.

 15. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или значительными конфликтами в семье.

 16. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по "родным стенам".

 17. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.

 18. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.

 19. Домашняя атмосфера часто действует на меня угнетающе.

 20. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.

 21. У нас принято отдыхать летом всей семьей.

 22. Трудоемкие дела мы обычно выполняем коллективно - генеральная уборка, подготовка к празднику, работа на дачном участке и т. п.

 23. Члены семьи часто вместе поют или играют на музыкальных инструментах.

 24. В семье преобладает радостная, веселая атмосфера.

 25. Обстановка скорее тягостная, грустная или напряженная.

 26. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах.

 27. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные неудобства.

 28. По праздникам у нас обычно веселое застолье.

 29. В семье настолько дискомфортно, что часто идти домой не хочется.

 30. Меня часто обижают дома.

 31. Меня всегда радует порядок в нашей квартире.

 32. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.

 33. Отношения в семье весьма натянутые.

 34. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно.

 35. К нам часто приходят гости.

***Обработка данных.***

 Определяется число правильных ответов по "ключу":

 "да" - 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 35;

"нет" - 3, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34.

 За каждый совпадающий с ключом ответ начисляется балл.

***Интерпретация результатов:***

 Показатель "характеристика биополя семьи" может варьироваться от 0 до 35 баллов.

***0-8 баллов***. Устойчивый отрицательный психологический климат. В этих интервалах находятся показатели супругов, принявших решение о разводе или признающих свою совместную жизнь "трудной", "невыносимой", "кошмарной".

***9-15 баллов***. Неустойчивый, переменный психологический климат. Такие показатели дают супруги, частично разочарованные в совместном проживании, испытывающие некоторое напряжение.

***16-22 балла.*** Неопределенный психологический климат. В нем отмечаются некоторые "возмущающие" факторы, хотя в целом преобладает позитивное настроение.

***23-35 баллов***. Устойчивый положительный психологический климат семьи.