

## Психологическое здоровье детей и родителей

Психологическое здоровье зависит от многих факторов нашей жизни, поэтому и способы сохранения психологического здоровья можно разделить по группам.

**1. Семейное благополучие.** Эксперты ВОЗ 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 со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение.

Важные показатели благоприятного психологического климата семьи: стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Таким образом, видно, что для психологического здоровья ребенка важны взаимоотношения между родителями и ребенком, т.е. их эмоциональный контакт.

**2. Эмоциональный контакт со взрослыми.** Часто в виде рекомендации для родителей звучит фраза "уделяйте больше внимания, любви и заботы своему ребёнку". Что же это значит? Быть внимательным к своему ребенку - это знать, о чем он мечтает, чем интересуется, как он себя чувствует в той или иной ситуации, с кем дружит, чего боится, чего хочет от Вас, от друзей, чем вообще наполнена его жизнь в промежутках между учебой и принятием пищи. Естественно, для этого необходимо проводить вместе с ребенком: вместе гулять, играть, смотреть мультики, разговаривать, словом общаться и получать удовольствие от этого. Почти в любом возрасте можно возобновить чтение на ночь или просто чтение вслух, нужно только подобрать соответствующие возрасту и интересам книги. А потом можно эти книги обсуждать. Эмоциональный родительский контакт с ребенком - пожалуй, самое важное.

**3. Социальные отношения.** Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе. Именно родители должны научить ребенка правильному общению с окружающими, т.к. от того, как ребенок научится налаживать связи с окружающими, зависит его психологическое здоровье.

**4. Самореализация.** От умения налаживать благоприятные социальные связи зависит успешная деятельность. А в различных видах деятельности происходит реализация потенциала развития.

**5. Самооценка и самоуважение.** Преодоление неизбежных трудностей невозможно без хорошей самооценки и самоуважения. Лишь в этом случае ребенок может попросить помощи без ущемления своего самолюбия. Он ценит себя и окружающих и готов прийти на помощь, умеет преодолевать кризисы и "держат удар".

**6. Наличие жизненных целей.** Задача родителей заключается в помощи ребенку научиться ставить перед собой цель и достигать её. Для начала можете сделать это вместе. Если у ребенка не будет цели, у него появится ощущение скуки, а именно это часто является причиной курения, ухода в алкоголь, или виртуальную реальность.

**7. Ограничение виртуальной реальности.** Если вы стали замечать плохой сон, сильную усталость ребенка, сократите продолжительность просмотра телевизионных передач и время проведения за компьютерными играми. Создайте комфортную среду для жизни, чтобы не исказить эмоциональное развитие: Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая изменяет психику вашего ребёнка.

**8. Развитие оптимизма.** Следует, как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Развитие оптимизма также подразумевает наличие у ребенка способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходиться к состоянию внутреннего покоя.

**9. Пример близких.** Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.

### **«Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.