

Сохранение и укрепление психологического здоровья детей



Все родители хотят видеть своего ребёнка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Не всегда это получается, и **задача взрослых – помочь ребёнку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.** Зачастую дети нуждаются в той или иной психологической поддержке, т.к. находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов оказывающих не самое лучшее

влияние на психологическое здоровье. Этими факторами являются: ускорение темпа современной жизни, ранний выход матери на работу, дефицит времени и общения и т. д. Следствием этого, является чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику. Дети начинают видеть мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеют общаться со сверстниками, понимать требования взрослых, не умеют выражать свои эмоции.

Одной из важнейших предпосылок полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности является психологическое здоровье.

Психологическое здоровье как целостное состояние личности нередко выражается такими понятиями как:

- *Эмоциональное самочувствие*
- *Эмоциональное благополучие*
- *Внутренний душевный комфорт*

Старший дошкольный возраст особо значим для укрепления психологического здоровья ребенка, который задумывается над тем, какой он – «плохой» или «хороший». Испытывая потребность во внимании взрослых и не получая его, ребенок может начать нарушать правила поведения, не выполнять требования родителей, предпочитая быть наказанным, но обязательно замеченным.

Психологически здоровый ребенок – веселый, активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий.

Психологическое здоровье семьи, оказывая значимое влияние на формирование здоровья ребенка, складывается из психологической компетентности членов семьи и качества их взаимоотношений.

Для того, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу дома каждый ее член должен относиться 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, и одновременная открытость семьи, её 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.

Рекомендации по поддержанию у ребенка психического здоровья:

- 1) Поддерживать у ребенка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребенок талантлив, надо лишь во время заметить этот талант и дать ему проявиться.
- 2) Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия.
- 3) Помочь ребенку осознавать свои поступки. Ребенку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с Катей и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на неё».
- 4) Помочь ребенку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания ребенка, разговор с ним о его недовольстве, рисование страхов и уничтожение рисунка. В трудных случаях стоит обратиться к психологу.
- 5) Помочь ребенку управлять своим временем, поведением. Давать ребенку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.

А также:

- 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.

"Волшебные слова"

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка. Это потребность удовлетворяться, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

Как хорошо, что ты у меня есть.

Как хорошо, что ты у нас родился.

Я рада тебя видеть.

Ты мне нравишься.

Я люблю, когда ты дома.

Мне хорошо, когда мы вместе.

А эти позитивные выражения помогут вам наладить комфортную атмосферу в семье:

Мы любим друг друга.

У нас любящая, гармоничная, веселая и здоровая семья.

Мы превосходно общаемся между собой.

Их можно говорить вслух, про себя, петь. Сделайте красочный плакат и повесьте его на видном месте в вашей квартире.

Организация общения с ребенком

В общении со своими детьми:

- Радуйтесь вашему сыну, дочке.
- Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивая.
- Установите четкие и определенные требования к ребенку.
- В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними.
- Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
- Говорите четко, ясно.
- Будьте терпеливы, сначала спрашивайте "Что?", а затем "Зачем?" и "Почему?".
- Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное, поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего ребенка.

- Чаще хвалите ребенка, поощряйте игры с другими детьми, заботясь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
- Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому, проявляя интерес к тому, что нравится делать (коллекционировать, рисовать и т.д.).
- Не теряйте чувство юмора, играйте с ребенком в разные игры, чаще делайте что-либо сообща, всей семьей.

Чтобы установить доверительные отношения с ребенком и сохранить их:

- Не перебивайте ребенка, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать, другими словами, не дайте ему повода тревожиться, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
- Не задавайте слишком много вопросов.
- Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.
- Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он вертится, устал, расстроен, не требуйте слишком много - пройдет немало времени, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.
- Не критикуйте ребенка с глаза на глаз, тем более не делайте это в присутствии других людей.
- Не придумывайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Все в ваших руках, уважаемые родители!

