

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА"

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, **человек** спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

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

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. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

Дисгармония в сфере детско-родительских отношений выражается в следующем.

- Эмоционально отверженный ребенок обычно страдает от навязывания родителями типа поведения с их представлением о «хороших детях».

Ребенка окружают равнодушие, отсутствие контроля со стороны родителей, недостаток теплоты, ласки. При этом он приобретает хаотические знания, скудный речевой запас, у него нет духовных запросов, такой ребенок не умеет сдерживать свои чувства, часто устраивает шумные скандалы, проявляет недовольство, участвует в драках.

- Излишнее внимание родителей к здоровью ребенка, его успехам может также негативно сказываться на его психоэмоциональной сфере. Часто родители присваивают ребенку роль кумира, центра семьи, и после такой переоценки ему трудно общаться со сверстниками.

- Бывает наоборот: отношение родителей к ребенку чрезмерно суровое, он подвергается незаслуженным оскорблениям. Его заставляют делать множество домашней работы, и у него не остается времени, чтобы сходить в кино и почитать книгу. Дети в таких семьях вырастают робкими, нерешительными, забитыми, часто горят ненавистью к своим воспитателям.

Факторами гармоничных супружеских отношений являются любовь, взаимоподдержка, уважение, терпимость друг к другу.

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. 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.

Для профилактики нарушения детско-родительских отношений родителям необходимо:

- Вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье;
- Любить детей, быть отзывчивыми к их нуждам и запросам;
- Проявлять простоту и непосредственность в обращении с детьми;
- Позволять детям выражать свои чувства и вовремя стабилизировать возникающие у

них нервные напряжения;

- Действовать согласовано в вопросах воспитания;

- Принимать во внимание соответствующие полу и возрасту ориентации и увлечения детей.

Таким образом, мы видим, что для психологического здоровья ребенка важны взаимоотношения между родителями и ребенком, т.е. их эмоциональный контакт.

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 какое-то время "просто так": вместе гулять, играть, смотреть мультики, разговаривать, словом общаться и получать удовольствие от этого. Понятно, что современные родители, вынужденные делать все на бегу, часто не имеют возможности выкроить время для общения с ребенком "просто так", а не для какой-нибудь цели. Что же делать? На самом деле время найти можно.

Когда позволяет погода, выезжайте в выходной день за город (для этого не обязательно иметь машину, а ребенку на электричке даже интереснее), хорошо бы при этом прихватить приятелей вашего ребенка. Необязательно говорить ребенку нравоучительные вещи, важнее просто быть с ним "вместе", и душой, и мыслями полностью присутствовать в общении с ним. Важно поощрять присутствие друзей ребенка в Вашем доме. Когда Вы ведете ребенка в школу или забираете из школы, это время тоже можно использовать для общения. Рассказывайте ребенку о себе: о своих мыслях, взглядах, чувствах, о своем детстве, о своих радостях и проблемах (о проблемах, конечно же, в разумных пределах и на доступном его пониманию языке). 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.

Нередко эмоциональный контакт подменяется контролем - так быстрее и проще. Что испытывает взрослый, когда его постоянно мелочно контролируют? В любом случае, это не комфортное чувство. Ребенок испытывает то же самое. И от контроля хочется уйти: в собственный закрытый мир, в мир лжи, в мир, где контроль невозможен. Эмоциональный родительский контакт с ребенком - пожалуй, самое важное. Он требует сил, его не всегда легко осуществить из-за собственной усталости взрослых, но награда - доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых вы узнаете первыми и сумеете помочь.

Социальные отношения.

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, учителя, знакомые). Именно родители должны научить ребенка правильному общению с окружающими, т.к. от того, как ребенок научится налаживать связи с окружающими, зависит его психологическое здоровье.

Родители могут помочь ребенку:

- обучиться положительному самоотношению и принятию других (т.е. сформировать адекватную самооценку по принципу "я-окей, ты-окей");
- развить рефлексивные умения (навыки понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);
- приобрести навыки разрешения конфликтов (можно учить детей через чтение и обсуждение книг, просмотр фильмов/мультфильмов, проигрывание ситуаций с куклами, обсуждение произошедших в жизни конфликтов). При этом следует натолкнуть ребенка, что самый лучший выход из конфликта – это сотрудничество.

Но прежде всего Вам необходимо самим научиться относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Самореализация.

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

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". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, а потому пытаются поднять ее планку у собственных детей. Потому-то порой "родитель" болезненно воспринимает школьные проблемы. Родители проецируют на детей свои несбывшиеся надежды, забывая, что ребенок – это отдельная личность со своими уникальными мечтами, желаниями и возможностями. Семья, в свою очередь, должна обеспечить поддержку.

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

- доверие к ребенку;
- уважительное отношение;
- в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
- родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
- детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;
- меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;
- чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);
- похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
- помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

Можно попробовать метод воспитания радостью от собственноручно сделанной вещи. Даже если родители не очень искусны в умении мастерить, им будет намного интереснее научиться этому вместе с детьми. А уж если ученик превзойдет учителя-папу или маму... Сделав вместе много можно очень много: готовить, конструировать, ремонтировать, шить, всего и не перечислить. Обучение труду

повышает самооценку, делает ребенка самостоятельным и сближает всех членов семьи.

Построение жизненной перспективы. Наличие жизненных целей.

Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлексию смысла реализации поставленных 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.

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:

1. Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и современная музыка, образы жизни и радости, т.е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку. Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток воздействует на сознание наших детей ежедневно и ежечасно.
2. Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая изменяет психику вашего ребёнка. Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.
3. Не лишайте вашего ребёнка живого, полноценного и радостного детства! Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться всего лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего и не успевшего правильно развиваться детского сознания. Виртуальные миры не причинят вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций, уже развил свои реальные способности и таланты, уже познал всю палитру реальных эмоций.
4. Контролируйте информацию, которую получает через телевидение и компьютер ваш ребенок.

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 приходить к состоянию внутреннего покоя. По сути, здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

Конечно, в развитии оптимизма велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей.

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.

Советы для родителей

ВИРЖИНΙΑ САТИР, ИЗВЕСТНЫЙ В МИРЕ СПЕЦИАЛИСТ ПО ВОПРОСАМ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ, СЧИТАЕТ, ЧТО:

детям требуется 4 крепких объятия в день для того, чтобы они выживали;

8 крепких объятий в день для того, чтобы они были здоровыми,

и 12 крепких объятий в день для того, чтобы они росли.

Поэтому один из чудесных способов сказать детям, что вы их действительно любите, – это прикоснуться к ним, крепко обнимать и целовать их в течение дня, выражая свою поддержку и одобрение.

КАКИЕ МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, И ПОНИМАЕМ И ДЕЛАЕМ ПО-РАЗНОМУ. И ДЕТИ НАШИ ВСЕ ТАКИЕ РАЗНЫЕ И У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ РАЗВИТИЯ. И НЕ НАДО СРАВНИВАТЬ РЕБЕНКА СОСЕДЕЙ ИЛИ ЗНАКОМЫХ СО СВОИМ, ОН ВАШ И ОН САМЫЙ ЛУЧШИЙ И ЛЮБИМЫЙ.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Необходимо хвалить и поощрять своих детей за малейшие успехи. Забота и помощь также необходимы ребенку для его гармоничного развития. Помогать – значит делать вместе, постепенно передавая ребенку все больше и больше инициативы. Пользы от такого совместного творчества будет больше, чем от постоянной опеки.

СОВЕТЫ ДОРОТИ НОЛТИ КАЖДОМУ РОДИТЕЛЮ.

Если ребенку в жизни сопутствует критицизм — он обучается осуждать.

Если ребенку в жизни сопутствует враждебность — он обучается сражаться.

Если ребенку в жизни сопутствует осмеяние — он обучается быть насмешливым.

Если ребенку в жизни сопутствует стыд — он обучается чувствовать себя виноватым.

Если ребенку в жизни сопутствует терпимость — он обучается быть вежливым.

Если ребенку в жизни сопутствует ободрение — он обучается доверию.

Если ребенку в жизни сопутствует честность — он обучается справедливости.

Если ребенку в жизни сопутствует безопасность — он обучается иметь веру.

Если ребенку в жизни сопутствует одобрение — он обучается нравиться самому себе.

Если ребенку в жизни сопутствуют одобрение и дружба — он обучается находить в мире любовь.