

Консультация для родителей

«Как сохранить психологическое здоровье ребенка»



Психологически здоровый человек – это, прежде всего творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, надеется прежде всего на самого себя, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии.

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. 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. 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. 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-хороший, ты-хороший");
- развить рефлексивные умения (навыки понимания своих эмоциональных реакций и умения выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умения ставить себя на место другого и умения 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.

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. 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 (пр: домашние поручения);

- 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... Сделать 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.

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:
- Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран, 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.
- 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.
- 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.
- 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) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.

Подготовила педагог-психолог Сидорова М.А.