

КАК ВЫРАСТИТЬ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА? (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Психическое здоровье является важной частью общего здоровья любого человека. Оно непосредственно влияет на наши мысли и чувства по отношению к себе и окружающему миру. Именно психическое здоровье способствует развитию активной жизненной позиции, формированию позитивного образа «Я», позволяет понимать других, принимать их такими, какие они есть. Одна из основных задач родителей – вырастить психически здорового ребенка. Это позволит заложить крепкую базу для его благополучия во взрослой жизни.

На психическое здоровье ребенка влияют следующие важные факторы:

Семейное благополучие

Основная часть детей с нарушениями психического здоровья приходится на тех, кто растет в условиях семейного разлада. Конфликты и ссоры родителей – всегда большой стресс для маленького человечка. Ребенок переживает, волнуется, начинает чувствовать беспокойство и неуверенность в себе. Последствия такого эмоционального напряжения становятся еще хуже, когда в свои длительные конфликты и сложные взаимоотношения сами взрослые вовлекают собственных детей.

Эмоциональный контакт со взрослыми

Важной частью успешно установленного эмоционального контакта является вовлеченность родителя в жизнь ребенка. Внимательность к детям – серьезный аспект, который подразумевает то, что взрослый знает, чем интересуется его ребенок, о чем мечтает, что его страшит, о его отношениях со сверстниками. Отсутствие эмоционального контакта отрицательно сказывается на психическом здоровье ребенка.

Социальные отношения

Прежде чем прийти в большое общество (детский сад, площадка, школа) и начать взаимодействовать в нем, ребенок получает старт развития навыков общения еще в семье. **Общительность** определяется ранним жизненным опытом малыша. Если в первые месяцы жизни он получит достаточно тепла, заботы, ласки, любви, то обретет чувство доверия к миру, которое сделает его активным, смелым, общительным.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым психически и физически, то следующие рекомендации для вас:

Вы должны безусловно любить своего ребенка. Безусловная любовь означает любовь к своему близкому независимо ни от чего. Она не смотрит на существующие недостатки или достоинства, не зависит от того, что мы ожидаем от человека, которого любим и не зависит от его поведения. Самым большим испытанием любви без условий является умение отделять личность от ее поступков. Это не означает, что вы должны одобрять или соглашаться со всем, что делает ваш ребенок, но любовь продолжается даже тогда, когда вы осуждаете его действия.

Необходимо всячески его поддерживать. Поддерживать ребенка – это значит верить в него. Что же нужно сделать, чтобы поверить в своего ребенка?

- не вспоминайте о его прошлых неудачах, лучше помните о его успехах, опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- помогите ребенку обрести уверенность в себе, вселяйте веру в то, что он справится с той ответственностью, которую вы на него возложите;
- показывайте свою любовь к ребенку, чаще обнимайте и жалейте его, шутите, смейтесь, проводите больше времени с ним.

Развивайте в себе умение требовать. Требовать – это значит следить за тем, чтобы ребенок выполнял заданные родителями правила. Но прежде эти правила должны соответствовать определенным условиям:

- их нельзя говорить со злостью, с криком, с раздражением;
- правила должны соответствовать его возможностям;
- правила должны быть разумными;
- они не должны противоречить другому распоряжению (вашему или другого родителя).

Правильно взаимодействуйте со своим ребенком.

- сделайте разговоры обязательной и важной частью вашего общения с ребенком и всегда находите на это время. Говорите, задавайте вопросы, вникайте в проблемы, советуйте;
- не давите на него, позволяйте ему принимать решения самостоятельно, уважайте его мнение;
- относитесь к ребенку как к равноправному собеседнику и партнеру;
- крик – это унижение. Исключите подобное поведение из практики воспитания;
- сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь любым успехам вместе с ребенком и не требуйте от него невозможного в учении;
- если сравнивать ребенка, то только с ним самим же, но менее успешным, чтобы не снижать его самооценку;
- будьте внимательны к своему выражению лица, контролируйте его, когда общаетесь с ребенком. Хмурые брови, искаженное лицо, глаза, «сверкающие гневом» – все это оказывает давление на детскую психику.

Не забывайте о самом главном правиле – будущее вашего ребенка, его психическое здоровье зависит только от вас. И помните, что самое ценное для ребенка – не конфеты, игрушки или мультики, а время, проведенное с мамой и папой. Слушайте его, играйте в его игры, пытайтесь понять его детские проблемы и серьезно к ним относитесь.