

Консультация для родителей «Психическое здоровье детей»

Подготовила врач педиатр
Суркова Л.Л.

Основным условием воспитания в семье психически здорового человека признаётся спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину и обеспечивают материальными средствами, необходимыми в семье. Ребенку следует предоставлять больше самостоятельности и независимости, давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения.

Недопустимы ссоры в присутствии детей, нецензурные высказывания, любое проявление необузданности и бестактности. Родителям необходимо проявлять максимум чуткости и внимания к малейшим изменениям в поведении детей, с пониманием относиться к его капризам.

Отношения между отдельными членами семьи должны быть основаны на принципах любви, доверия и взаимовыручки. Но главное всё же – бескорыстная любовь к ребёнку, предполагающая воспринимать его таким, какой он есть, со всеми его особенностями и недостатками. Не надо бояться, что ласки, поцелуи и другие эмоциональные контакты могут быть чрезмерными и сделают из малыша избалованного. Чтобы ребенок доверял взрослому необходимо стать ему другом. Не читать нотаций. Не ругать за «двойки», за то, что он уходит из дома к друзьям. Не подавлять его личность, а дать ему уверенность в том, что он всегда найдёт у вас понимание и сочувствие. Что вы всегда на его стороне, что бы не случилось. Словом, взглядом, прикосновением, всем своим поведением, интересом к его личности, вниманием к его проблемам, реакцией на его поступки признавайтесь ребёнку в любви! И он ответит такой любовью и заботой, таким вниманием, какому смогут позавидовать родители, не сумевшие ещё стать своим детям друзьями!

Взрослым следует избегать излишней требовательности и суровости в отношениях с ребёнком, стремления изводить различными, часто совсем необоснованными замечаниями. Старейший русский психиатр И.М. Балинский подчёркивал, что огромный вред оказывают непомерная строгость и несправедливость в обращении с детьми, беспрестанные упрёки и унижения их самолюбия и вообще всех радостных проявлений их чувств. Тогда рано развивается у детей постоянное душевное болезненное состояние, препятствующее нормальному на них влиянию всех впечатлений внешнего мира.

Забота о психическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребёнка: к его чувствам и переживаниям, увлечениям, его сверстникам, взрослым, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям.

И.В. Дубровина приводит следующие рекомендации по воспитанию детей:

1. Поверьте в уникальность своего ребёнка. Ваш ребёнок единственный в своём роде, не похож ни на одного соседского ребёнка и не является точной копией вас самих. Поэтому не стоит требовать от ребёнка реализации заданной вами жизненной программы и достижения поставленных целей. Предоставьте ему право прожить жизнь самому.

2. Принимать его таким, какой он есть. Позвольте ребёнку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Опирайтесь на сильные стороны характера ребёнка.

3. Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь. Дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

4. Не бойтесь «залюбить» ребёнка. Берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется.

5. В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

6. Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите чёткие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные, на наш взгляд) и позвольте ребёнку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

7. Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребёнка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкцию. В случае неповиновения родителям необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребёнка. Лишь в этом случае применять прямые инструкции, приказы, что достаточно эффективно, если ребёнок привык реагировать на вежливые просьбы родителей. И только в том случае, если ребёнок демонстрирует открытое неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребёнок должен чётко понимать, что он наказан. Каждый родитель сам выбирает меру наказания.

8. Ключ к сердцу ребёнка лежит через игру. Именно в процессе игры вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга.

9. Чаще разговаривайте с ребёнком, объясняйте ему непонятные явления, ситуации, суть запретов и ограничений. Необходимо помочь ребёнку научиться вербально выразить свои желания, чувства и переживания, научиться интерпретировать своё поведение и поведение других людей.

Если в семье будет атмосфера мира и любви, взаимопонимания и доверия, то ребенку будет легче справиться с трудными жизненными ситуациями и проблемами.