

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Психологическое здоровье - это адаптивность и эмоционально-личностное благополучие человека.

Психологическое здоровье ребенка зависит от многих факторов, таких как:

1. 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.

2. Эмоциональный контакт со взрослыми
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. 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

3. Социальные отношения

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, воспитатели, знакомые). Именно родители учат ребенка правильному общению с окружающими, для того, чтобы ребенок научился налаживать связи с окружающими.

4. Самореализация

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

потенциала развития ребенка.

5. 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 "держать удар". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, 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.

Упражнения и игры, направленные на развитие доверительных отношений

"Рисуем вместе"

Родители и дети совместно создают рисунок одним карандашом. Во время упражнения разговаривать нельзя. В итоге родитель анализирует, насколько действия с ребенком были согласованы, что при этом чувствовал родитель и ребенок.

"О чем я мечтаю?"

Родители и дети рассказывают друг другу, о чем они мечтают и с чем это связано. Родитель анализирует и обращает внимание ребенка на то, есть ли у них общие мечты.