

Как сохранить психологическое здоровье ребенка

Психологическое здоровье – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: учиться владеть собственным телом и поведением, учиться жить, нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности, строить образ «Я».

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.

Поскольку психологическое здоровье — это условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, что родителям и педагогам важно вкладывать силы на его формирование в детстве.

Чтобы сохранить психическое здоровье ребенка:

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы, если ребенок просит.

- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь к ребенку. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» для ребенка.

Уважаемые родители и взрослые! Сегодня психологическое здоровье ребенка в ваших руках. Помогите ему ценить и беречь свое душевное здоровье!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Татьяна Конькова