

Советы по сохранению психологического здоровья подростков

Факторы, оказывающие влияние на сохранение психологического здоровья:

1. Семейное благополучие

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психологического 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. Его заставляют делать множество домашней работы, и у него не остается времени, чтобы сходить в кино и почитать книгу. 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, видно, что для психологического здоровья ребенка важны взаимоотношения между родителями и ребенком, т.е. их эмоциональный контакт.

2. 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 в промежутках между учебой и принятием пищи.**

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?

Необязательно говорить ребенку нравоучительные вещи, важнее просто быть с ним "вместе", и душой, и мыслями полностью присутствовать в общении с ним. Важно поощрять присутствие друзей ребенка в Вашем доме.

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.

3. Социальные отношения

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, педагоги, 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;
- развить рефлексивные умения (навыки понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);
- приобрести навыки разрешения конфликтов. При этом следует натолкнуть подростка, 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.

4. Самореализация

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

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 "держат удар". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, а потому пытаются поднять ее планку у собственных детей. Потому-то порой "родитель" болезненно воспринимает школьные проблемы. 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.

Советы 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 (домашние поручения, учеба и т. д.);
- похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
- помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

6. Построение жизненной перспективы. Наличие жизненных целей

Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлексию смысла реализации поставленных целей.

Задача родителей заключается в помощи ребенку научиться ставить перед собой цель и достигать её. Для начала можете сделать это вместе. Если у ребенка не будет цели, у него появится ощущение скуки, а именно это часто является причиной курения, ухода в алкоголь или виртуальную реальность.

7. 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:

1. Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и современная музыка, 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.

2. 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.

3. Контролируйте информацию, которую получает через телевидение и компьютер ваш ребенок.

8. 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.

9. Пример близких

Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.

Ребенок учится тому, что видит у себя в дому!

То, что нам мешает слышать друг друга.

- Приказы и команды. Они всегда вызывают отрицательные чувства.
- Предупреждения, угрозы. (Если ты еще раз так сделаешь...)
- Мораль, нравоучения, проповеди. Они вызывают скуку, а потом агрессию и чувство вины.
- Советы и готовые решения. ("Я бы на твоём месте... Не послушалась, вот и ...") Советы не работают потому, что они всегда "сверху", они раздражают.
- Доказательства, нотации и выводы. Вызывают борьбу и месть. Критика, выговоры, обвинения. ("Все из-за тебя... вечно ты..")
- Оценочная похвала. (Не надо хвалить: "Молодец!", будет правильнее: "Я считаю тебя... Мне нравится....").
- Обзывания и высмеивания (даже шутливые!).

- Догадки и интерпретации. ("Небось опять... Я тебя вижу насквозь...Я же говорил(а)...
- Выспрашивание и расследование.
- Отшучивание или уход от разговора.

Как грамотно общаться с ребенком

Самое главное правило такое: БЕЗУСЛОВНО, ЛЮБИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА!

Правило №1

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

Правило №2

Если ребенку действительно нелегко, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом: - возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому! - по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Правило №3

Постепенно и неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему!

Правило №4

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным»!

Правило №5

Если у ребенка эмоциональная проблема, будет правильно его «активно» выслушать!

Правило №6

Если поведение ребенка вызывает у вас «отрицательные» чувства и переживания, просто сообщите ему об этом в форме «Я-высказывания»!

Правило №7

Максимально удаляйте из своего общения с ребенком «12 помех» - привычных или автоматических реакций: приказы, команды; предупреждения, угрозы; мораль, нравоучения и др.!

Правило №8

Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Не требуйте от него невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке!

Правило №9

Не присваивайте себе эмоциональных проблем ребенка!

Правило №10

Правила (ограничения, требования) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка, но:

- их не должно быть слишком много и было бы очень хорошо, чтобы они были гибкими;
- родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка;
- правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой;
- тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным!

Правило 11

Правила и последствия должны формулироваться одновременно!

Правило 12

Следует применять санкции, а не наказание!

ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ! (обратите внимание на то, как вы общаетесь между собой и как общаются люди окружающие вашего ребенка)

- Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
- А когда ребенка часто хвалят - он учится оценивать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность он учится драться.
- Когда с ребенком обычно честны - он учится справедливости.
- Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.
- Когда ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.
- А если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.
- При частом одобрении ребенка - он начинает всегда хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны - то он учится быть терпеливым.
- Когда ребенка часто подбадривают, то он учится уверенности в себе.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, то он учится находить в этом мире любовь!

Памятка

Как сохранить психическое здоровье ребенка

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- 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.
- 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 общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.