

Обучение навыкам сохранения психического здоровья обучающихся.

- **здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.
- уметь активно слушать и понимать переживания и потребности ребенка;
- стремиться разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказаний, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;
- поддерживать успехи ребенка;
- исключать непоследовательные требования и пустые угрозы, выражение недовольства ребенком;
- исключать нереальные родительские ожидания по отношению к ребенку.

Родители должны знать и понимать психологию детства. Только сами родители способны изменить свою позицию по отношению к ребенку.

Эта позиция означает быть не столько ответственным за ребенка, сколько быть ответственным перед ребенком.

Это значит обращаться с ребенком не как с недоразвитым взрослым, а как с тем, "кто меньше тебя, но так же велик как ты".

Это важнейший принцип охраны психического здоровья ребенка.

Психосоматические заболевания, в том числе и у детей, - ведущая медико-социальная проблема века. Неуклонно возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой и сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, болезнями мочевыводящих путей, расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, нейродермитом и многим другим. Все это - **психосоматические заболевания**, когда психическое и соматическое (телесное) неразрывно связаны в происхождении и клинической картине заболеваний. К классическим психосоматическим заболеваниям, называемым «святой семеркой» относят болезни, роль психологических факторов, в развитии которых считается доказанной:

- гипертония,
- язвенная болезнь 12-перстной кишки,
- бронхиальная астма,
- сахарный диабет,

- нейродермиты (экзема, псориаз),
- ревматоидный артрит,
- язвенный колит.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей сложны. Та или иная система организма ребенка может оказаться врожденно или прижизненно ослабленной.

Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери - торопят, тормозят, рано поднимают с постели и ребенка. Чрезвычайно перегружена школьная программа, и дети проводят за партой, письменным столом восемь-десять часов в сутки. Задается темп учебы, непосильный для медлительных, ослабленных и уставших.

Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети. Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых.

Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой - перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей.

Одни дети протестуют, отказываются посещать школу, агрессивны в семье; другие капитулируют, пассивны и как бы глупеют, соглашаясь на роль "дурачка"; третьи испытывают страхи, впадают в невроз; четвертые, не зная счастья и безмятежности детства, включаются в борьбу за отличную успеваемость, за первенство в классе, за престижную школу, за лидерство. Но все они без исключения страдают от этого.

Ситуация, когда родители, если у ребенка болен желудок, убеждены в необходимости лечения только желудка, забывая, что нет изолированно больного желудка в целостном организме, непростительна. Забывая о неразрывной связи психического и телесного, используют лекарства "для желудка", держат ребенка на диете, добиваются путевки на курорт, но, оставляя в неприкосновенности основную причину болезни - переживания ребенка, не излечивают, а лишь залечивают его психосоматическое заболевание.

Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу.

Что могут сделать родители для формирования и сохранения психологического здоровья своих чад:

- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других (формировать адекватную самооценку);
- обучать навыкам 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;
- формировать потребность в саморазвитии (создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка);
- уделять своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.

Необходимо проводить вместе с ребенком какое-то время "просто так": вместе гулять, играть, смотреть мультики, разговаривать, 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? На самом деле время найти можно. Когда позволяет погода, выезжайте в выходной день за город (для этого не обязательно иметь машину, а ребенку на электричке даже интереснее), хорошо бы при этом прихватить друзей вашего ребенка. Когда Вы вместе разжигаете костер или жарите на огне сосиски, то эти минуты могут стать минутами вашей душевной близости. Не обязательно говорить ребенку нравоучительные вещи, важнее просто быть с ним "вместе", и душой, и мыслями полностью присутствовать в общении с ним.

Когда Вы ведете ребенка в сад, это время тоже можно использовать для общения. Рассказывайте ребенку о себе: о своих мыслях, взглядах, чувствах, о своем детстве, о своих радостях и проблемах (о проблемах, конечно же, в разумных пределах и на доступном его пониманию языке).

В любом возрасте можно возобновить чтение на ночь или просто чтение вслух, нужно только подобрать соответствующие возрасту и интересам книги. А потом можно эти книги обсуждать. Можно обсуждать даже совместно просмотренные мультфильмы.

Факторы, формирующие психологическое здоровье:

- наличие трудных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, при том, что предъявляемые нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям ребёнка;

- положительный фон настроения и фиксация на успехах ребенка с анализом причин успешных форм поведения и эмоционального реагирования;
- умение взрослых пользоваться юмором, общая оптимистическая установка взрослых (родителей и педагогов).

Главное: уделяйте больше внимания, любви и заботы своему ребёнку!

Это значит, что Вам необходимо:

- знать, о чем мечтает ребенок, чем интересуется;
- как он себя чувствует в той ли иной ситуации;
- с кем дружит;
- чего боится;
- чего хочет от Вас, от друзей.

Главное в общении родителей с ребенком - искренность.

Если ребенок почувствует, что Вы им искренне интересуетесь, а не выполняете некие "рекомендации", то ребенок обязательно откликнется.