

«Как сохранить психическое здоровье ребенка?»

Прежде всего, родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Взрослые, пытаясь выработать у своего ребенка сдержанность, умение «затормозить» свои желания применяют метод запретов. Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не разговаривай».

Постоянный контроль и запреты создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Процесс желания «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности». Если такие перегрузки повторяются часто. У ребенка может развиваться невроз.

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает или истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность.

Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций. Если же ребенку предстоит встреча с непонятным, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Неврозы возникают иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок. В какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и не в коем случае устрашающими.

Телевизор и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд. Однако «что» и в каких количествах льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснять не надо.

Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери.

У таких детей отмечается неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. Основной принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.

Если ребенок на ваше распоряжение реагирует отрицательно, нет смысла настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях, подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям не следует приказывать. Лучше попросить, сопровождая эту просьбу словами «пожалуйста», «будь добр». Предложения и просьбы взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева. Наиболее уместен ровный, спокойный тон.

Советы

- 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 самостоятельное решение.
 - Научитесь относиться к ребенку как к 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 его успехам.
 - Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте ему прощать, «лечите» его добром.
 - Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравнивайте его с ним же самим, но менее успешным.
 - Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - психологическая пощечина» ребенку.
- Общение с детьми должно быть не меньше 3 часов в сутки.