

***Здоровье человека
начинается с детства, с его семьи***

Здоровая семья – это полная семья, с теплым семейным климатом, с редкими конфликтами, взаимопониманием и поддержкой, с крепкими семейными традициями.

В такой семье создается благоприятная эмоциональная атмосфера, в которой ребенок будет расти физически крепким, спокойным и уравновешенным, жизнерадостным. Ему будет легче найти друзей и свое место в жизни.



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь, «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



**Как сохранить психологическое
здоровье ребенка?
(рекомендации для родителей)**

**Автор-составитель:
Мирошниченко Т.Г.
педагог-психолог**

ГБУ «Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края
г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1
тел./факс: 8(861)992-66-73
эл.почта: diagn@bk.ru
Наш сайт: <https://cdik-centr.ru/>

**Краснодар
2022**

Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо

* Сохранять, поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье, что в свою очередь поможет убедить ребенка, что не все потеряно, есть выход.

* Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том что Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он готов эту помощь принять.

* Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно. Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в том числе и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искренне сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.



Для поддержки ребенка необходимо:

- Опираться на его сильные стороны;
- Избегать подчеркивания промахов;
- Научиться относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижать ребенка криком, исключить из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требовать от ребенка невозможного в учении, сочетать разумную требовательность с похвалой. Радоваться вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознать, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу своих физиологических особенностей. Уметь прощать, «лечить» добром.
- Не сравнивать ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку.
- Повышать уровень его жизнестойкости.

Жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги.

Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям.



Уважаемые родители, предлагаем Вам ответить на вопросы анкеты, которая позволит определить насколько хорошо мы понимаем своих детей и способны оказать им поддержку при возникновении различных трудностей.

Даём ответы: да/нет

Вы замечаете изменения в поведении вашего ребёнка?

Делится ли ребёнок с вами своими проблемами?

Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прошедший день?

Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, посещение родственников, и т.д.)?

Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?

Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?

Вы знаете о его недругах, недоброжелателях?

Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?

Вы первым идёте на примирение, разговор?

Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Вы знаете о контактных группах, в которых находится ваш ребенок в сети Интернет?

Если при ответах на вопросы вы ответили «ДА» 10 и более раз, значит, вы держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

Если при ответах на вопросы вы ответили «ДА» менее 10 раз, вам необходимо пересмотреть взаимоотношения с ребенком и попытаться выстроить более доверительные отношения, что бы вы могли оказать ему поддержку в трудной ситуации.

* Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложными «да» или «нет».

* Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.



* Поощрять физическую активность ребенка. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: возможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так не мало. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.



* Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение, украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.



* Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).



* Поощрять ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.



* Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпровождение.



* Стараться поддерживать режим дня (сон, режим питания).

* Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

